

# ہینا نرزم کا انسائیکلو پیڈیا

علیم اقبال ایم اے



[kutubistan.blogspot.com](http://kutubistan.blogspot.com)

# ہیپناٹزم کا انسائیکلو پیڈیا

مرتب

ایم۔ اے، اقبال

مشتاق بک کارنر

الکریم مارکیٹ اردو بازار لاہور

## فہرست عنوانات

|    |  |   |
|----|--|---|
| 11 | مقدمہ                                      | ☆ |
| 16 | باب 1..... ہپناٹزم کیا ہے؟                 | ☆ |
| 18 | ڈاکٹر الیگزینڈر کیمن                       | ☆ |
| 19 | ایس جے وان پیلٹ (S.J. Wanpalet)            | ☆ |
| 24 | بھشن کی اثر پذیری (Suggestibility)         | ☆ |
| 24 | پوسٹ ہپناٹک بھشن (Post Hypnatic suggetion) | ☆ |
| 25 | پاس (Passes)                               | ☆ |
| 25 | استراحت (Relaxation)                       | ☆ |
| 26 | باب 2..... ہپناٹزم کی تاریخ اور ارتقاء     | ☆ |
| 26 | مسمریزم کے اصول                            | ☆ |
| 29 | ہاتھوں کی گردش                             | ☆ |
| 29 | طویل پاس                                   | ☆ |
| 29 | مختصر پاس                                  | ☆ |
| 30 | لمبی وغیرہ لمبی پاس                        | ☆ |
| 30 | سانس لینے کے لیے                           | ☆ |
| 30 | چمکدار شے کو دیکھنے سے                     | ☆ |
| 35 | باب 3..... انسان کی نفسیات                 | ☆ |
| 35 | شعور                                       | ☆ |

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

ناشر: مشتاق احمد

انتہام: سلمان منیر

|            |   |                            |
|------------|---|----------------------------|
| نام کتاب   | — | ہپناٹزم کا انسائیکلو پیڈیا |
| مصنف       | — | ایم۔ اے اقبال              |
| پروف ریڈنگ | — | ارسلان عادل                |
| اشاعت      | — | 2013ء                      |
| مطبع       | — | زمین نعمان پرنٹرز، لاہور   |
| ڈیزائن     | — | عاطف بٹ                    |
| کمپوزنگ    | — | گل گدافکس                  |

کتاب ہذا میں اگر کہیں کوئی غلطی نظر آئے تو ادارہ کو مطلع فرما کر شکریہ ادا کرنے کا موقع فراہم کریں تاکہ اگلے ایڈیشن میں درستگی کی جاسکے۔ شکریہ

مشیت بک کانسٹنٹ

الکیم مارکیٹ - اردو بازار، لاہور

پنٹاٹرم کا انسائیکلو پیڈیا

|    |   |                                 |
|----|---|---------------------------------|
| 63 | ☆ | 3- مقناطیسی آواز                |
| 64 | ☆ | 4- خود اعتمادی                  |
| 64 | ☆ | 5- صبر و تحمل                   |
| 66 | ☆ | باب 6..... معمول کی اثر پذیری   |
| 67 | ☆ | ڈاکٹر سچ کاٹسٹ                  |
| 68 | ☆ | ہاتھ باندھنے کا تجربہ           |
| 70 | ☆ | پیچھے گرنے کا تجربہ             |
| 71 | ☆ | پلکوں کے جڑ جانے کا تجربہ       |
| 73 | ☆ | انگلی کی حدت کا تجربہ           |
| 79 | ☆ | باب 7..... تنویمی نیند کی وضاحت |
| 79 | ☆ | نیند کی درجہ بندی               |
| 80 | ☆ | ہلکی نیند                       |
| 80 | ☆ | اوسط نیند                       |
| 81 | ☆ | گہری نیند                       |
| 83 | ☆ | پہلا درجہ نیند                  |
| 83 | ☆ | دوسرا درجہ نیند                 |
| 83 | ☆ | تیسرا درجہ نیند                 |
| 83 | ☆ | چوتھا درجہ نیند                 |
| 83 | ☆ | پانچواں اور چھٹا درجہ نیند      |
| 84 | ☆ | تنویمی حالت چیک کرنا            |
| 85 | ☆ | ہاتھ گرنے کا تجربہ              |
| 85 | ☆ | ہاتھ بلند ہونے کا تجربہ         |
| 88 | ☆ | ہاتھوں کو سخت کرنے کا تجربہ     |

|    |   |                                   |
|----|---|-----------------------------------|
| 36 | ☆ | مرکزی شعور                        |
| 36 | ☆ | تحت اشعور                         |
| 37 | ☆ | لا شعور                           |
| 38 | ☆ | دماغ                              |
| 39 | ☆ | دماغ اصغر (Cereblum)              |
| 39 | ☆ | دماغ اکبر (Cerebrum)              |
| 41 | ☆ | پل دماغ                           |
| 42 | ☆ | دماغ مستطیل                       |
| 44 | ☆ | 1d                                |
| 44 | ☆ | Ego                               |
| 44 | ☆ | Super Ego ضمیر                    |
| 44 | ☆ | خیال                              |
| 47 | ☆ | باب 4..... قوت ارادی اور پنٹاٹرم  |
| 53 | ☆ | باب 5..... پنٹاٹرم ہونے کی وجوہات |
| 53 | ☆ | بھری سبج                          |
| 54 | ☆ | حسی سبج                           |
| 55 | ☆ | سمعی سبج                          |
| 58 | ☆ | وجوہات                            |
| 58 | ☆ | معمول کی توجہ پذیری               |
| 59 | ☆ | پنٹاٹسٹ کی شخصیت                  |
| 60 | ☆ | کامیاب پنٹاٹسٹ کی بنیادی خصوصیات  |
| 60 | ☆ | 1- معمول کو سمجھنا                |
| 61 | ☆ | 2- قابل بھروسہ                    |



|     |   |                                       |
|-----|---|---------------------------------------|
| 105 | ☆ | 2۔ کوئی عمل کروانا                    |
| 105 | ☆ | 3۔ معالجاتی نقطہ نظر سے               |
| 105 | ☆ | ضروری باتیں                           |
| 105 | ☆ | 3۔ ملٹوی شدہ بھجنز                    |
| 106 | ☆ | 4۔ آنو بھجن                           |
| 106 | ☆ | ٹیلی پتھک بھجن                        |
| 107 | ☆ | بھجن دینے کا طریقہ                    |
| 107 | ☆ | 1۔ بھجن ایک مطلب واضح کرے             |
| 108 | ☆ | 2۔ بھجن سادہ اور عام فہم میں دیا جائے |
| 108 | ☆ | 3۔ ایک ہی بھجن کو بار بار دہرائیے     |
| 108 | ☆ | 4۔ بھجن موقع محل دیکھ کر دینے چاہیں   |
| 109 | ☆ | بھجن کیا دینے چاہیں                   |
| 110 | ☆ | معمول کو بیدار کرنا                   |
| 110 | ☆ | بھجن سے اٹھانا                        |
| 113 | ☆ | اشارہ سے اٹھانا                       |
| 115 | ☆ | باب 9..... پہنائما نر کرنے کے طریقے   |
| 115 | ☆ | 1۔ عام حالت                           |
| 115 | ☆ | 2۔ درمیانی حالت                       |
| 115 | ☆ | 3۔ بے ہوشی کی حالت                    |
| 115 | ☆ | 1۔ اُمید                              |
| 115 | ☆ | 2۔ ارادہ                              |
| 115 | ☆ | 3۔ اثرات                              |
| 116 | ☆ | پہنائزم کا آغاز                       |

|     |   |                                 |
|-----|---|---------------------------------|
| 89  | ☆ | منہ کھلوانا اور سخت کر دینا     |
| 90  | ☆ | نیند کا درجہ معلوم کرنا         |
| 90  | ☆ | استراحت کا درجہ                 |
| 90  | ☆ | ہلکی نیند                       |
| 90  | ☆ | اوسط اور گہری نیند              |
| 90  | ☆ | سلانے بغیر پہنائزم              |
| 92  | ☆ | ہاتھوں کو باندھنا               |
| 92  | ☆ | پاؤں کو سخت کر دینا             |
| 95  | ☆ | 3۔ سُن کر دینا                  |
| 96  | ☆ | 4۔ آگے یا پیچھے کو گرانا        |
| 96  | ☆ | 5۔ خیالی چیز کا تصور کرنا       |
| 97  | ☆ | باب 8..... بھجن کے اثرات        |
| 97  | ☆ | تیار کی کا بھجن                 |
| 97  | ☆ | خالص پہنائمک بھجن               |
| 97  | ☆ | معالجاتی بھجن                   |
| 97  | ☆ | بھجن کی اقسام                   |
| 101 | ☆ | 1۔ انٹر پہنائمک بھجن            |
| 102 | ☆ | پوسٹ پہنائمک بھجن               |
| 103 | ☆ | بھجن کی نوعیت                   |
| 103 | ☆ | نیند کی گہرائی                  |
| 104 | ☆ | بار بار دہرائنا                 |
| 104 | ☆ | پوسٹ پہنائمک بھجن کے فوائد      |
| 104 | ☆ | 1۔ معمول کو گہری نیند میں ڈالنا |

- ☆ 1- چار کوٹ سسٹم 116
- ☆ 2- نیسی سسٹم 117
- ☆ پیناٹرم کے ماہرین کے طریق ہائے کار 118
- ☆ 1- ڈاکٹر بریڈ کا طریقہ 118
- ☆ 2- ڈاکٹر وہٹ لوکا طریقہ 118
- ☆ 3- ڈاکٹر بریٹم کا طریقہ 119
- ☆ 4- ڈاکٹر بیچ کا طریقہ 120
- ☆ 5- ڈاکٹر لائڈنگ کی کا طریق کار 121
- ☆ 6- ڈاکٹر لی بابت کا طریقہ 123
- ☆ 7- ڈاکٹر سڈنی فلاور کا طریقہ 124
- ☆ ار سکن کا طریقہ 124
- ☆ باب 10..... پیناس کے چند عملی طریقے 128
- ☆ نظری مکان بیدار کر کے پیناٹرم کرنا 129
- ☆ تدریجی سستی پیدا کرنا 132
- ☆ براہ راست گھورنا 133
- ☆ دوائے دھوکہ سے پیناٹرم کرنا 134
- ☆ گراموفون مشین کی مدد سے 135
- ☆ آف تھلمس کوپ سے پیناٹرم کرنا 136
- ☆ بجلی کے بلب سے سلانا 137
- ☆ 4- انگوٹھی سے پیناٹرم کرنا 137
- ☆ ریت گھڑی کا طریقہ 140
- ☆ عام نیند کو پیناٹرم کی نیند میں تبدیل کرنا 140
- ☆ پیناٹرم کی نیند کو عام نیند میں تبدیل کرنا 142

- ☆ دو طریقے 143
- ☆ 1- پوسٹ پیناٹرم بھجن 144
- ☆ معمول کو کچھ کرنے کا حکم دینا 145
- ☆ بیڑھیوں سے نیچے آنے کا بھجن 145
- ☆ ہاتھ بلند ہونے کا بھجن دینا 146
- ☆ بستر میں سونے کے بھجن دینا 148
- ☆ سورج کی شعاعوں کی حدت کا طریقہ 149
- ☆ گہری نیند کا ٹسٹ 149
- ☆ باب 11..... خود کو پیناٹرم کرنا 151
- ☆ تھکاوٹ 152
- ☆ اضطرابی حرکات 152
- ☆ خود اعتمادی 152
- ☆ یوگ 152
- ☆ سیلف پیناس کا طریقہ 153
- ☆ باب 12..... بچوں کو پیناٹرم کرنا 164
- ☆ 1- چلبلا پن اور بے چین فطرت 164
- ☆ 2- کم علمی 165
- ☆ 1- عدم خود اعتمادی 169
- ☆ 2- اعصابیت 169
- ☆ 3- خرابی یادداشت 170
- ☆ شلابت کا علاج 172
- ☆ انگوٹھا چوسنے کی عادت 172
- ☆ باب 13..... پیناٹرم سے علاج 174

## مقدمہ

ہپناٹزم ایک ایسا علم ہے کہ جدید دور کی نفسیات کے میدان میں ترقی کے باوجود اس پر اسرار کی دیبر جھیں پڑی ہوئی ہیں۔ ہپناٹزم کا مفہوم اور تاریخی پس منظر و ارتقاء تو آپ آنے والے صفحات میں ماہرین کی تعریفات اور تشریحات کی روشنی میں ملاحظہ کریں گے۔ یہاں صرف ہپناٹزم کے ان پہلوؤں کا ذکر کیا جائے گا جن پر غور و فکر کر کے قاری اس کتاب میں دی گئی معلومات سے خاطر خواہ استفادہ کر سکتا ہے۔

دیگر روحانی، نفسیاتی یا ماورائی علوم کی طرح ہپناٹزم کی تہہ میں بھی یہی نظریہ کارفرما ہے کہ یقین یا عقیدے کی طاقت بہت زیادہ ہوتی ہے اس لئے ہپناٹزم میں عامل اور معمول کا ایک دوسرے پر اعتماد اور خصوصاً معمول کا عامل پر یقین پختہ ہونا ضروری ہے کہ اسے ہپناٹزم سے فائدہ ہوگا۔

چونکہ ہپناٹزم کی ابتداء باقاعدہ نفسیات بطور علم کے نہیں ہوئی تھی بلکہ شروع میں مسمریزم نامی شخص نے دریافت کیا کہ ہاتھوں کی متناطیسی قوت کے ذریعے لوگوں کا علاج کیا جاسکتا ہے اس کا موازنہ ریکی کے علم و فن سے کیا جاسکتا ہے جس کی ابتداء جاپان سے ہوئی اور یورپ و امریکا سے سند قبولیت پانے کے بعد اب یہ پاکستان اور ہندوستان میں بھی عام ہو گیا ہے اور ریکی کے ماہرین بھی عام مل جاتے ہیں۔

مسمریزم ہویار ریکی یا اس قبیل کا کوئی اور علم..... ان سب میں دراصل مریض کے لاشعور کو بیدار کیا جاتا ہے اور عامل اپنی سچیشن کی طاقت کی بناء پر مریض میں منقہ اثرات ختم کر کے مثبت اثرات پیدا کر کے اسے صحت یاب کرتا ہے۔

ان علوم کی انہی خصوصیات کی بناء پر جدید نفسیات نے بھی ان پر توجہ مرکوز کی اور آج کل اکثر

|   |                                    |     |
|---|------------------------------------|-----|
| ☆ | ہپناٹزم سے نفسیاتی علاج            | 175 |
| ☆ | سگریٹ نوشی کا علاج                 | 176 |
| ☆ | شراب نوشی ختم کرنے کے لئے          | 177 |
| ☆ | نسیان                              | 178 |
| ☆ | جنسی مسائل کا خاتمہ                | 179 |
| ☆ | ہپناٹزم سے جسمانی علاج             | 183 |
| ☆ | درد زہ کا علاج                     | 183 |
| ☆ | دانتوں کے درد کا علاج              | 184 |
| ☆ | معدے کی بیماریوں کا علاج           | 185 |
| ☆ | ٹی بی کے علاج میں مدد              | 185 |
| ☆ | جلدی امراض کے علاج میں مدد         | 186 |
| ☆ | تخدير (Anaesthesia)                | 186 |
| ☆ | خودکار گفتگو (Auto Matic speaking) | 189 |
| ☆ | مراجعت (Regression)                | 189 |
| ☆ | بیہوش کرنا                         | 190 |

☆☆☆☆.....

میں دماغی توازن الٹنے اور آنکھوں کو نقصان پہنچنے کا خدشہ ہوتا ہے لیکن ان باتوں کو بھی ان مشقوں کے رد عمل کے طور پر قبول کیا جاتا ہے۔

اب آگے سوال پیدا ہوتا ہے کہ ہپناٹزم کرنے کے لئے سلا نا ضروری ہے یا نہیں۔ اگرچہ معمول کو سلا یا بھی جاسکتا ہے جس کے طریقے زیر نظر کتاب میں مندرج ہیں اور نیند کے بھی مختلف درجات ہوتے ہیں اور ہر شخص کا نیند کے حوالے سے اپنا عمل اور رد عمل ہوتا ہے جس کی بناء پر اسے ڈیل کیا جانا چاہیے۔ یعنی ہپناٹزم جاننے کی حالت میں بھی کیا جاسکتا ہے کیونکہ اصل مقصد تو سچیشن دینا ہے سچیشن کی بہترین مثال وہ ہے جس میں ایک خاتون اپنے بچے کو کسی بزرگ کے پاس لے کر گئیں کہ وہ اسے میٹھا زیادہ کھانے سے منع کرے بزرگ نے یہی بات بچے کو اگلے دن اس کی والدہ کے ساتھ بلوا کر کہی کیونکہ بزرگ نے اس وقت خود میٹھا کھا رکھا تھا۔

اور وہ سمجھتے تھے کہ اس وقت دیا گیا سچیشن مضبوط نہیں ہوگا آج کے دور میں ہپناٹزم سے بھی ایک قدم آگے گائیڈ ڈائیمجری کا نظریہ یورپ و امریکہ میں رویہ عمل ہے اور اس پر بہت زیادہ تحقیقات ہو چکی ہیں۔ گائیڈ ڈائیمجری بھی دراصل نفسیات انسانی کی رو سے ہپناٹزم کی سچیشن کی طرح ہے اور جس طرح ہپناٹزم انسان اپنے اوپر بھی کر سکتا ہے اسی طرح گائیڈ ڈائیمجری بھی انسان خود بروئے کار لاسکتا ہے۔

گائیڈ ڈائیمجری میں انسان اپنے آپ کو عمدہ آرام دہ پرسکون اور صحت مند حالت میں تصور کرتا ہے اور جس طرح مختلف ماہرین نے کتابوں میں ہپناٹزم کی انڈکشن یا سچیشن کے طریقے وضع کر کے لوگوں کی سہولت کے لئے رقم کئے ہیں بالکل اسی طرح گائیڈ ڈائیمجری کو رو بہ عمل لانے کے لئے موقع کی مناسبت سے مختلف سچیشن دی جاتی ہیں مثلاً ڈپریشن کا مریض کسی پرسکون اور خاموش جگہ پر لیٹ کر آنکھیں بند کر کے غور کرے کہ وہ کسی عمدہ باغ میں ہے۔ جہاں چڑیاں چہچہا رہی ہیں اور رنگ برنگ پھول کھلے ہوئے ہیں۔ وغیرہ اس لیے اس کے ڈپریشن کو دور کرنے میں مدد ملے گی۔

جس طرح اکثر ماہر نفسیات تجویز کرتے ہیں کہ خود اعتمادی یا قوت ارادی کی کمی کا شکار فرد رات کو آٹینے کے سامنے خود کھڑا ہو کہ دوہرائے کہ اس میں کوئی کمی نہیں ہے وہ ذہنی اور جسمانی طور

ماہرین نفسیات ہپناٹزم اور ریکی کے بھی ماہر ہوئے ہیں بالخصوص ہپناٹزم کا ایک مکمل ڈسپلن ہے اور ایک Regime کے تحت اس کے اصول و ضوابط مقرر ہیں جن کی روشنی میں اسے بروئے کار لایا جاتا ہے۔

جدید ترقی کے باوجود ہمارے ہاں ابھی بھی ہپناٹزم کو کوئی جادوئی یا ماورائی علم تصور کر لیا جاتا ہے۔ اور ہمارے ہاں لکھنے والوں نے اس علم کی اپنے انداز سے تشریح کی اور اسے Exploit بھی کیا۔ ہمارے ہاں پہلے پہل ہپناٹزم جادو کے کمالات نام کی کوئی چیز تھی۔ چھوٹی موٹی بنزیروں میں ہپناٹزم کی کتابوں کے اشتہار ہوتے اور ان کتابوں میں عجیب و غریب باتیں درج ہوتیں جن کا ہپناٹزم کی تھیوری اور پریکٹس سے دور کا بھی واسطہ نہیں تھا اس کی ایک مثال دیوی دیال کی اظہیا سے شائع ہونے والی کتاب ہے جس کا چھاپہ پاکستان میں علم نجوم کی سرپرستی کا دعوے کرتے ہوئے ایک معروف سید خاندان کے گدی نشین نے بھی اپنے پبلشنگ ہاؤس سے کروا کر ثابت کیا ہے کہ ہم لوگ ابھی تک اٹھارہویں صدی کی دنیا میں رہ رہے ہیں دراصل شروع ہی سے یہی رجحان رہا ہے کہ بخومی اور جادوگر حامل ٹائپ حضرات ہپناٹزم کو اپنی Donain تصور کرتے رہے ہیں اور اس میں میجک شو کی آئیٹمز کی طرح نئی نئی اختراعات کرتے رہے ہیں مثلاً سرکش معمول کو طالع کرنا اور ہاتھ باندھ دینا جس کا تجربہ آپ نے بھی کسی مجمع میں کیا ہوگا جو کہ سوائے آنکھوں میں دھول جھونکنے کے اور کچھ نہیں ہے۔ اس لئے میں نے ہپناٹزم کی اس کتاب سے فضولیات کو نکال کر مفید اور عملی قسم کی معلومات فراہم کرنے کی کوشش کی ہے۔

مقام شکر ہے کہ علم نفسیات نے ہپناٹزم کو شرف قبولیت بخشی اور اسے غلط فہمیوں کے اندھیرے سے نکالا ہپناٹزم کا سیدھا سادہ فلسفہ یہ ہے کہ جب ہم کسی شخصیت سے متاثر ہوتے ہیں مثلاً استاد، والدین، دوست وغیرہ تو ہم اس کی بات پر غور کرتے ہیں اور اس پر عمل کرتے ہیں یہی بات ہپناٹزم کی سچیشن کی بنیاد ہے۔ ہپناٹزم میں بھی سچیشن دی جاتی ہیں جن پر معمول بعد میں عمل کر کے اپنی شخصیت میں بہتری لاتا ہے لیکن ہمارے ہاں اتنی سی بات کو زیب داستان کیلئے اتنا زیادہ پڑھا چڑھا دیا ہے کہ اس کے لئے شمع بنی کی مشقیں، سورج کو دیکھنے کی ایک سرساز اور اس طرح کی دماغ اور آنکھوں کی نام نہاد مضبوطی اور مقناطیسیت کے لئے تجویز کی جاتی ہیں کہ اس

پرتوی اور صحت مند ہے وغیرہ اور یہ بھی جانتے ہوئے سیلف ہیٹاٹرم کی ایک قسم ہے بالکل اسی طرح گائیڈڈ امیجری سے بھی فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے جو کہ ہیٹاٹرم کا ہی ایک آسان اور قابل عمل وسعت ہے۔

آپ نے غور کیا ہوگا کہ قدرت کاملہ نے انسان کو ذہنی اور جسمانی طور پر اس طرح کے میکنزم سے نوازا ہے کہ انسان کو کوئی مسئلہ ہو تو نظام مدافعت کی بناء پر انسان اس سے عہدہ بردار ہو جاتا ہے جس طرح ہمارے خون کے جیہوں میں بیماری کے جراثیم کے خلاف لڑنے کی استعداد ہوتی ہے لیکن جب قوت مدافعت کی وجہ سے کمزور ہو جائے یا جراثیم میں متعدد بے اضافہ ہو جائے۔ تو بیماری کا شکار انسان نقاہت کا شکار ہو جاتا ہے اور مناسب علاج کے بعد اسے آرام آتا ہے۔

اسی طرح ہمارے دماغی نظام میں کوئی خلل واقع ہو جائے تو مدافعتی نظام کے ذریعے خود بخود اس کا ازالہ ہو جاتا ہے مثلاً انسان مشکلات کا شکار ہوگا تو وہ جانتے میں خواب دیکھنے لگ جائے گا یا رات کو سونے سے پہلے خوشگوار خیالات میں ڈوب جائے گا اور تصورات میں خود کو مشکلات سے دور پرسکون محسوس کرے گا اس کے لئے ہر شخص اپنی سوچ اور ماحول کے مطابق اپنے تصورات Fantasies تخلیق کرتا ہے لیکن جیسا کہ پہلے ذکر ہوا اگر مشکلات زیادہ ہوں اور خیالی تصورات بھی اسی انداز میں بڑھتے جائیں تو انسان دماغی اعصابی اختلال بڑھ کر شیئر فرینیا کی شکل اختیار کر لے گا جس میں انسان اپنی ایک علیحدہ ہی دنیا بنا لیتا ہے اور اسے خیالی مخلوقات سے واسطہ پڑتا رہتا ہے اور دنیا و مافیہا کی ہوش نہیں رہتی جس پر علاج کے ذریعے قابو پایا جاتا ہے اگر ایسا شخص تصورات کی پناہ نہ لیتا تو اس کا روس بریک ڈاؤن ہو جاتا جو کہ اکثر لوگوں کا ہو جاتا ہے۔

ان مثالوں سے ہم یہ استنباط کر سکتے ہیں کہ ہمارے شعوری اور لاشعوری خیالات و تصورات کا ہماری زندگی کے منفی اور مثبت پہلوؤں کے ساتھ راست مناسب پایا جاتا ہے اگر آپ کا دماغ مضبوط ہے تو جسمانی طور پر کمزور ہونے کے باوجود آپ کا رزاکر حیات میں کامیاب ہو سکتے ہیں لیکن اگر آپ کا دماغ کمزور ہے اور جسمانی طور پر آپ خواہ پہلوان ہی کیوں نہ ہوں تو آپ کا کمزور دماغ کشاکش حیات میں آپ کو چاروں خانے چت گردے گا۔ اس لئے دماغی صحت کی

اہمیت بہت زیادہ ہے۔

ہمارے ہاں الٹی منگا بہتی ہے اور بچوں و دیگر فیملی ممبرز کی خواہشات پوری کرنے میں کوئی کسر اٹھا نہیں رکھی جاتی مگر ان کی دماغی صحت و افزائش پر توجہ نہیں دی جاتی اس لئے ہمارے ہاں دماغی بیماریوں میں روز افزوں اضافہ ہوتا جا رہا ہے اگرچہ ماہرین نفسیات خاص طور پر پرائیویٹ پریکٹیشنرز کی آمد کے بعد صورتحال کافی امید افزا ہو گئی ہے۔

آخر میں میں یہی کہوں گا کہ ہیٹاٹرم کو جدید نفسیات کی روشنی میں پرکھتے ہوئے اس کے مثبت پہلوؤں کو اجاگر کر کے اس سے استفادہ کی کوشش کریں جس کے لئے یہ کتاب خطرناک ثابت ہوگی۔ آپ خود کو دوستوں کو اور اہل خانہ کو بہت سادہ انداز میں ہیٹاٹرم کر کے اپنی اور ان کی شخصیت کو بہتر بنانے میں ایک اہم کردار ادا کر سکتے ہیں امید ہے کہ کتاب آپ کو پسند آئے گی اور آپ کی زندگی میں بہتر تبدیلیاں لانے کے لئے اہم عامل ثابت ہوگی۔

(مرحب)

☆☆☆.....



## باب نمبر 1:

## ہپناٹزم کیا ہے؟

ہپناٹزم کا لفظ یونانی لفظ (Hypnos) سے مشتق ہے جو کہ دراصل نیند سے منسوب یونانی دیوتا کا نام تھا لہذا نیند پیدا کرنے کے عمل کو ہپناس (Hypnosis) کا نام دیا گیا جس کا مفہوم یہ ہے کہ یہ ایک ایسی صلاحیت ہے جس سے کسی شخص کے دل و دماغ پر اثر انداز ہو کر اس میں اس حد تک غنودگی پیدا کر دی جائے کہ وہ اپنی قوت ارادی کھو بیٹھے۔

ہمارا دماغ دو حصوں پر مشتمل ہے یعنی شعور اور لاشعور ہمارا شعور ہر لمحہ گرد و پیش میں رونما ہونے والے حالات و واقعات کا جائزہ لے رہا ہوتا ہے لیکن جب ہم سو رہے ہوتے ہیں تو ہمارا شعور بھی سو رہا ہوتا ہے۔ اور اس دوران لاشعور جاگ اٹھتا ہے اور بڑی مسرت کے ساتھ کام میں مشغول ہو جاتا ہے۔ اگرچہ ہمارا لاشعور حالت بیداری میں بھی کام کر رہا ہوتا ہے لیکن ہمیں اس کے کام کرنے کا زیادہ احساس نہیں ہو پاتا بلکہ اسی طرح جس طرح کہ دن کی روشنی میں ستارے آسمان پر موجود ہوتے ہیں لیکن ہم انہیں دیکھ نہیں پاتے اسی طرح ہمیں نیند کے دوران لاشعور کے حرکت میں آنے کا زیادہ احساس ہوتا ہے جس کی وجہ سے ہم خوابوں کی دنیا میں پہنچ جاتے ہیں اسی دوران لاشعور کی پرواز اتنی بلند ہو جاتی ہے کہ وہ ایسی چیزوں سے بھی ہم کنار ہو جاتا ہے جو پہلے ہمارے تجربے میں نہیں آئی ہوتیں چنانچہ بعض اوقات لاشعور ایسے واقعات بھی ملحوظ کر دیتا ہے جن کا پہلے سے کوئی وجود نہیں ہوتا لاشعور حالت خواب میں بعض واقعات ایسے دکھاتا ہے جو گزر چکے ہوتے ہیں جبکہ بعض واقعات ابھی رونما نہیں ہوئے ہوتے لیکن ہمارے شعور میں موجود واقعات کا تسلسل ہوتے ہیں جس وجہ سے دماغ کی متعلقہ حس مستقبل میں پیش آنے والے واقعات سے روشناس کر ادیتی ہے اس طرح لاشعور کا کردار نہایت اہمیت کا حامل ہو جاتا ہے کیونکہ اس سے ماضی کے ساتھ ساتھ مستقبل کی جھلکیاں دیکھنے میں کوئی دشواری نہیں ہوتی جس کی

وجہ سے انسان مستقبل میں پیش آنے والے واقعات سے قبل از وقت آگاہ ہو جاتا ہے۔ ہپناٹزم وہ عمل ہے جس سے دوسروں پر مصنوعی نیند طاری کی جاتی ہے لیکن یہ مکمل نیند سے مشابہ نہیں ہے یہ ایسی پیدا کردہ مصنوعی حالت ہے جس میں معمول کے دماغ کا کچھ حصہ کام کر رہا ہوتا ہے لہذا ہپناٹزم سے مراد وہ نیند ہے جو ایک ہپناٹسٹ اپنے معمول میں پیدا کرتا ہے جس کے بعد معمول دنیا و مافیہا سے بے خبر ہو جاتا ہے تاہم وہ تمام کام سرانجام دیتا ہے جس کا حکم ہپناٹسٹ اسے دیتا ہے مختصر یہ کہ ہپناٹزم ایک ایسا علم ہے جس کے ذریعہ ایک انسان دوسرے انسان کی اس طرح مدد کرتا ہے کہ وہ وقتی طور پر دنیا کی حقیقتوں سے نکل کر اپنے من کی دنیا میں ڈوب کر خیالات کا انجاز و ارتکاز کر سکے اور اس عمل کے دوران ہپناٹسٹ معمول کو جو بھی ہدایت دیتا ہے وہ اپنے خیالات کو اسی کے مطابق مرکوز کر لیتا ہے۔

اس ہپناٹک نیند میں خیالات کو مکمل طور پر مرکوز کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اس کا مظاہرہ روزمرہ زندگی میں اکثر دیکھنے میں آتا ہے مثال کے طور پر جب ہم اپنے کام میں مگن ہوتے ہیں تو وقتی طور پر گرد و پیش سے بے خبر ہو جاتے ہیں اگرچہ ہمارے حواس کام کر رہے ہوتے ہیں لیکن اس حالت میں اگر ہمیں مخاطب کریں تو بعض اوقات انہماک کی وجہ سے ہمیں پتہ نہیں چلتا اگرچہ دماغی طور پر ہم ہونے کی یہ حالت کچھ دیر کے لیے ہی قائم رہتی ہے اور ہم پھر حقیقت کی دنیا میں واپس آ جاتے ہیں عارضی طور پر گرد و پیش سے بے خبر ہونے کی حالت کو ہپناٹزم سے تشبیہ دی جا سکتی ہے۔

ہپناٹک نیند اور عام نیند میں پھر فرق ہے کہ معمول ہپناٹسٹ کرنے والے کے احکامات کو بلا سوچے سمجھے عواقب و نتائج کی پرواہ کیے بغیر قبول کرتا ہے اس دوران وہ ایک کٹھ پتلی کی طرح بلا چون و چرا اس عامل کے تمام احکامات کے آگے سر خم تسلیم کرتا ہے ایک طرح سے دیکھا جائے تو معمول ہپناٹسٹ کے دماغ کا حصہ بن جاتا ہے اور اسی کے انداز میں سنتا اور سوچتا ہے اس کیفیت کو سکتہ کی کیفیت سے بھی تشبیہ دے سکتے ہیں جس میں معمول بیہوش تو ہوتا ہے لیکن اس کا جسم کام کر رہا ہوتا ہے اس دوران ہپناٹسٹ سمجھنے کے ذریعے معمول کا جسمانی درد بھی دور کر سکتا ہے اور اسی درد میں مبتلا ہونے کا احساس بھی پیدا کر سکتا ہے اسی طرح وہ معمول کو کسی کام پر مجبور بھی کر سکتا

ہے اور کسی کام کو انجام دینے سے منع بھی کر سکتا ہے۔

ہمارا شعور جو تاثرات حاصل کرتا ہے وہ وقت کی گرد پڑنے کے ساتھ ساتھ مٹتے چلے جاتے ہیں لیکن لاشعور کبھی نہیں بھولتا اور اپنے مشاہدات آنے والے وقت میں استعمال کے لیے سٹور کر لیتا ہے کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ لاشعور کے سٹور میں موجود یادداشتیں اس وقت سے رقم ہونا شروع ہو جاتی ہیں جب بچہ پیدائش سے پہلے شکم مادر میں موجود ہوتا ہے ہم کبھی کبھار ایسے لوگوں سے بھی ملتے ہیں جنہیں کچھ ناموس مقامات بھی جانے پہچانے محسوس ہوتے ہیں تاہم یہ مقامات ہمیشہ پانی کے نزدیک پائے جاتے ہیں ماہرین اس کی یہ توضیح پیش کرتے ہیں کہ چونکہ بچہ ماں کے پیٹ میں پانی کی قھیلی میں بند ہوتا ہے اس لیے یہ بات اس کے لاشعور میں بیٹھ جاتی ہے اور جب وہ پیدائش کے اور دریا یا سمندر کے پاس جاتا ہے تو پانی کی قھیلی کی مشابہت کی وجہ سے اس کا لاشعور اُسے یوں محسوس کر داتا ہے جیسے کہ وہ جگہ اس کی دیکھی بھالی ہوں۔

لاشعور کے پاس کچھ ایسی زیادہ چیزوں کو اپنے دائرے میں لانے کی قوت ہوتی ہے جس کی توضیح سائنسی بنیادوں پر کرنا ممکن نہیں لاشعور زمان و مکان کی پابندیوں سے ماوراء ہوتا ہے وہ ماضی یا مستقبل دونوں میں تانک جھانک کر سکتا ہے دراصل ہپناٹسٹ بھی معمول کو نادانستہ طور پر اس کا لاشعور استعمال کروا کر اس کے مسائل کے حل میں مدد دیتا ہے۔

جے لوئی اورٹن اپنی کتاب "Hypnotism Made practical" میں لکھتا ہے ہپناٹزم اس آرٹ اور سائنس کا نام ہے جو کہ توجہ کی صحیح ٹریننگ کر کے اس کو صحیح استعمال کے قابل بناتی ہے اور ہپناٹس ایک خود مصنوعی طور پر پیدا کردہ مراقبہ کی ہی کیفیت ہے۔ ہپناٹزم کے طبی حصہ کو سائنس اور عملی حصہ کو آرٹ کہا جاتا ہے۔

**ڈاکٹر الیگزینڈر کیمن:**

بذریعہ عمل ہپناٹزم ہم معمول میں پاگل پن اور وہم پیدا کر سکتے ہیں۔ جو کہ فائر افعل انسان کی خاصیت ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے فریب نظر اور وہم (Hallucination) کا ذکر کیا ہے جو کہ آئندہ باب میں تفصیل سے بیان کیا جائے گا۔

**ایس جے وان پیلٹ (S.J. Wanpalet):**

ایس جے وان پیلٹ کہتا ہے کہ ہپناٹزم ایک سائنس ہے جس سے ہم اعلیٰ ذہنی یکسوئی (Super Concentration of Mino) پیدا کر سکتے ہیں۔ عام حالات میں ہمارے ذہن کا معمولی حصہ اس ہدایت کو قبول کرتا ہے جو اس کو دی جا رہی ہے مگر ہپناٹزم کی نیند میں ذہن بدرجہ اتم اپنی قوت اور توجہ کو اس ہدایت پر مرکوز کر دیتا ہے۔ جو کہ ہپناٹسٹ اسے دے رہا ہے اور معمول کو شدید درد کا احساس تک نہیں ہوتا۔

ہپناٹزم کا لفظ نیند سے نکلا ہے Hypnos ہپناٹس کا معنی نیند ہے مگر ہپناٹس کو نیند نہیں کہا جا سکتا کیونکہ نیند میں کوئی بات سنائی نہیں دیتی اگر سوتے ہوئے شخص سے کوئی بات کرنا چاہے تو وہ نہیں سن سکے گا خواہ بات کرنے والا اس کے پاس ہی کیوں نہ کھڑا ہو اگر اس سے زور سے بات کی جائے تو وہ اٹھ جائے گا مگر..... اس کے برعکس ہپناٹزم کی نیند (Hypnosis) کے دوران معمول اپنے ہپناٹسٹ کی آواز بخوبی سن سکتا ہے۔ حالانکہ دیکھنے والوں کو وہ سویا ہوا ہی محسوس معلوم ہوتا ہے۔ البتہ گہرے (Hypnosis) میں ہپناٹسٹ معمول کو بھلایا جا سکتا ہے کہ کیا کچھ ہوتا رہا۔ اگر ایسا کرنا مقصود ہو تو معمول کو ہپناٹزم کی نیند میں یہ ہدایت دینا لازمی ہے کہ جو کچھ ہو رہا ہے۔ عمل ختم کرنے پر وہ بھول جائے گا۔

ہپناٹزم کا لفظ ڈاکٹر بریڈ کی ایجاد ہے۔ ڈاکٹر بریڈ نے خود ہپناٹزم کی بہت خدمت کی ہے انھوں نے سب سے پہلے اس کو سائنس کی روشنی میں جانچا اور اس میں (physiological Explanation) وضوح دینے کی کوشش کی۔ ڈاکٹر بریڈ نے خود اس عمل کو نیند کے مشابہ سمجھا اور اس کو ہپناٹس (Hypnos) یعنی نیند کا لفظ دیا۔ مگر بعد میں جب اس کو معلوم ہوا کہ کیفیت (Hypnotic Trance) دراصل مریض کی یکسوئی اور مریض کے تخیل کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے تو انھوں نے اس کا نام ہپناٹزم کے بجائے مولو آئیڈازم (Monoideasm) رکھا مگر یہ نام مشہور نہ ہو سکا۔

حالت نومیت موثر اور رواں لہجہ میں بول کر پیدا کی جاتی ہے۔ اور موثر لہجہ میں بات کو

دہرانے سے انسان کی حسی مسیج (Sens Eystimulation) پیدا کیا جاتا ہے اور یہ حسی مسیج تین ہیں۔ (1) سمعی (2) بصری (3) حسی۔

ہر انسان میں ہپناٹزم ہونے کی صلاحیت موجود ہے جو شخص کہتا ہے کہ میں ہپناٹزم نہیں ہو سکتا وہ احمق ہے۔ یاد رکھیے ہر شخص ہپناٹاز ہو سکتا ہے اگر کوئی شخص ایک ہپناٹسٹ سے ہپناٹاز نہیں ہو سکا تو وہ دوسرے ہپناٹسٹ سے ضرور ہپناٹاز ہو جائے گا۔ اگر کوئی معمول ہپناٹسٹ سے اپنی الجھنیں بیان کرتا ہے اور یہ بھی چاہتا ہے کہ وہ دور ہو جائیں تو وہ ایسا معمول اگر ہپناٹسٹ کی ہدایت کا تجزیہ (Analysis) کرنا شروع کر دے تو آپ اسے صاف بتا دیجیے کہ اس صورت میں آپ کا علاج ممکن ہے جبکہ آپ میرے ساتھ پوری طرح تعاون کریں اور جو ہدایت میں دوں ان پر مکمل طور پر عمل درآمد کریں۔

اگر آپ نے میری ہدایات کا تجزیہ کرنا شروع کر دیا تو فقط آپ کا اور میرا وقت ضائع ہوگا آپ ہپناٹزم سے کوئی فائدہ حاصل نہ کر سکیں گے۔ مگر اس کے برعکس اگر آپ میری ہدایات قبول کرتے جائیں گے تو آپ کا علاج اتنی ہی آسانی اور اتنی جلدی ممکن ہوتا جائے گا یہ تو رہا علاج معالجہ کا نقطہ نظر اگر آپ کسی کو پہلی نظر میں ہی ہپناٹاز کرنا چاہیں تو اس کے لیے آنکھوں کی ٹریننگ ضروری ہے آنکھوں کی ٹریننگ سے یکسوئی کی قوت اور ہپناٹزم پاور (Hypnotism power) حاصل کی جاتی ہے۔ اس کے لئے مسلسل مشق اور محنت و وقت کی ضرورت ہے۔

نظر بد بہت مشہور ہے نظر بد کا اگر برا استعمال کیا جاسکتا ہے تو آنکھوں کے ذریعے اس حد تک پاور بھی پیدا کی جاسکتی ہے کہ ادھر آپ نے اپنے معمول کو دیکھا اور ادھر معمول ہپناٹاز ہو گیا اس کا مختصر حال اگلے ابواب میں بیان کیا گیا ہے۔

ہپناٹزم کی حالت انسان میں مندرجہ ذیل فیصدی عناصر سے تقریباً پیدا کی جاتی ہے۔

ہپناٹسٹ کی شخصیت اور ذاتی اثر کی وجہ سے

معمول کی توجہ پذیری

ماحول

ٹھیک طریقے کا استعمال

وہ شخص جو کہ بڑا مارتا ہے کہ وہ ہپناٹاز نہیں ہو سکتا اسے اوّل دراصل کسی ہپناٹسٹ سے واسطہ نہیں پڑا۔ ورنہ کوئی بھی عام ہپناٹسٹ یہ دعویٰ ہرگز نہیں کر سکتا کہ وہ اپنے معمول کو اس کی مرضی کے بغیر ہپناٹاز کر گیا یہ دعویٰ بالکل ایسا ہی ہے کہ ایک۔ دانتوں کا ڈاکٹر کہے کہ میں ایسے مریض کا دانت نکال سکتا ہوں جو دانت نکالتے وقت اپنا منہ کھولے۔ دوم۔ وہ خود یہ تسلیم کرتا ہے کہ اس کی خیالی قوت (تخیل) بہت کمزور ہے اور وہ کسی ایک چیز کا خیال نہیں کر سکتا۔ اس کی یکسوئی قوت حد درجہ کم ہے اور وہ کافی بیوقوف ہے۔ اور عقل کی کافی کمی موجود ہے۔ سوم۔ وہ اس حد تک پراگندہ خیالات کا مالک ہے کہ کسی ایک شے کا خیال نہیں کر سکتا اور یکسوئی کی قوت قریب الختم ہے ذہن لوگ جلد ہپناٹزم ہوتے ہیں یہ اس لئے کہ ان کی تخیل کی طاقت بھی از حد طاقتور ہونا ضروری ہے کند ذہن لوگ کم ہی ہپناٹزم ہوتے ہیں جس کی وجہ یکسوئی کی قوت کی کمی ہے۔ وہ ہپناٹاز اگر ہو بھی جائیں تو عموماً ہپناٹزم کی نیند کے ابتدائی مدارج ہی میں رہتے ہیں۔ نیز احمق معمول (idiot) کو ہپناٹاز ہی نہیں کیا جاسکتا۔

بعض لوگ دوسرے لوگوں کی نسبت جلد ہپناٹاز ہو جاتے ہیں اور جو شخص ایک دفعہ پوری طرح ہپناٹزم کی نیند میں نہ چلا جائے وہ دوسری دفعہ آسانی سے ہپناٹاز ہو جاتا ہے اور ایک معمول کو اگر آپ بڑی کامیابی کے ساتھ ہر دفعہ ہپناٹاز کریں تو اگلی دفعہ وہ اتنی جلدی سے نیند میں چلا جائے گا کہ ادھر آپ نے نیند میں جانے کا اشارہ کیا ادھر معمول سو رہا ہے۔

ہپناٹزم کے مظہر کے بارے میں صحیح نظریہ یہ ہے کہ معمول جب گہری نیند کی حالت میں ہوتا ہے تو بیرونی محرکات اس کے اعضائے حس کو معلوم ہوتے ہیں اور اعضائے حس اس کا اثر بھی قبول کرتا ہے۔ اور اعصاب ان اعضائے حس کے پیغامات کو دماغ تک بھی لے کر جاتے ہیں مگر یہ معمول کے شعور کو بیدار نہیں کریں گے۔ اور معمول ان کو محسوس نہ کر سکے گا گویا بیرونی محرکات کے مقابلہ میں معمول ایسا رد عمل ظاہر کرتا ہے جس کی اس کے شعور کو ہرگز خبر نہیں ہوتی۔

اب معمول کو ہپناٹزم کی نیند سے عموماً آدھ پون گھنٹہ اٹھا دیا جاتا ہے وہ اٹھنے کے بعد ایسا محسوس کرتا ہے جیسا کہ کوئی خواب دیکھا ہے جس طرح خواب میں کچھ حیرتاک اور خوفناک قسم کے مناظر یاد رہتے ہیں اسی طرح ہپناٹزم کی نیند میں بھی معمول اگر کوئی حیرت ناک واقعہ دیکھے



فریب نظر منفی نظر بندی تو اٹھنے پر اس کا اظہار کر لے گا عموماً نیند کے تین درجے کئے جاتے ہیں۔

(1) ہلکی نیند (2) اوسط نیند (3) گہری نیند

ہلکی اور اوسط درجے کی نیند میں معمول کا شعور کسی حد تک بیدار رہتا ہے مگر گہری نیند میں معمول خیالات کو مکمل طور پر کھول سکتا ہے اور اٹھنے پر اسے یہ بھی یاد نہ رہے گا کہ سوتے ہوئے وہ کیا کیا کام کرتا رہا ہے گویا کہ گہری نیند کی حالت خواب خرابی (Sleep walking) کی سی ہوتی ہے۔ حالت خواب خرابی کے مریض کو جب وہ ٹپلنے کے بعد دوبارہ بستر میں آ کر سو جاتا ہے اور جب صبح اٹھتا ہے تو اسے اپنے گھومنے کے متعلق خبر نہیں ہوتی۔

معمول کی عمر کے متعلق لوگوں میں بہت اختلافات ہیں لوگ کہتے ہیں کہ عموماً اٹھارہ سال سے تیس سال کے عمر کے آدمی بہت اچھے معمول ہوتے ہیں باقی بچوں اور بڑی عمر کے لوگوں کو ہپناٹاز کرنا مشکل ہے۔ مگر یاد رکھنا چاہیے کہ ایک اچھا ہپناٹسٹ عمر کو کوئی وقعت نہیں دیتا۔ اور ہر ایک کو ہپناٹاز کر سکتا ہے۔ ویسے معمول بچے اور وہ افراد بھی ہو سکتے ہیں جنہوں نے ٹریینگ لی ہو مگر بچوں کو ہپناٹاز کرنے میں یہ یاد رکھنا چاہیے کہ ان کو زیادہ دیر تک ساکن بیٹھا رہنے سے بہت احتراز کرتے ہیں۔ صحیح کام کے لئے دو چیزیں نہایت ضروری ہیں اول کام کرنے کا صحیح علم ہونا اور معلومات کا کافی ہونا تاکہ وہ کام کرتے میں دشواری پیش نہ آئے۔ اور دوم اس معلومات کا صحیح تجربہ ہونا ایک ڈاکٹر جو کہ اپنے اوزاروں کے متعلق تو خوب جانتا ہے کہ یہ نشت کاٹنے کے لئے ہے یہ اوزار اس لئے ہے اور وہ اس لئے لیکن اگر اس کو کبھی آپریشن کرنے کا موقع نہیں ملا تو اس کی معلومات ٹھیک ہونے کا فائدہ نہیں۔

اسی طرح ہپناٹسٹ کی اس معلومات کا کوئی صریح فائدہ نہیں جو کہ اس نے کتابیں پمفلٹ اور لٹریچر پڑھ کر حاصل کی ہیں۔ اگر اس نے ہپناٹزم کا عمل کسی پر نہیں کیا علم پڑھیے اور خوب عمل کیجئے تاکہ کامیابی پر وہ نہ کیجئے یہ ہے ان لوگوں کے (Mottg) جو کہ دنیا میں کامیاب ہوئے۔

بعض لوگ ہپناٹزم کی نیند کو عام نیند سمجھتے ہیں ان کا ایسا کرنا معلومات کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے ہپناٹزم کی نیند..... عام نیند سے قطعی مختلف ہے۔ اس کا تجربہ جبکہ آپ خود ہپناٹاز کرنا سیکھ جائیں گے کر سکتے ہیں۔ تجربہ یہ ہے کہ ہپناٹاز کئے ہوئے معمول کو جو کہ ہپناٹزم کی گہری نیند میں

سورہا ہے اس کو کچھ کرنے کا حکم دیجئے۔ وہ ہاتھ بلند کرتا جائے گا اس کے برعکس آپ ایک سوئے ہوئے شخص کو جو کہ اپنے بستر میں عام نیند سورہا ہے کچھ کام کرنے کا جھٹن دیجئے کچھ بھی اثر نہ ہوگا ہاں البتہ اگر آپ کچھ زور سے جھٹن دیں گے تو وہ اٹھ جائے گا۔

عام نیند اور ہپناٹزم کی نیند میں جو ظاہری مشابہت ہے وہ لوگوں کو ہپناٹزم کی نیند کا مطلب دیتی ہے یعنی کہ آنکھوں کا بند رہنا ہاتھ پاؤں کا ڈھیلا چھوڑ دینا جیسا کہ سوتے وقت کیا جاتا ہے سانسوں کا تیز تیز چلنا جیسا کہ سوتے وقت شخص کی سانس چلتی ہے کچھ ایسے مظاہر ہیں کہ لوگوں کو غلط معلومات پہنچاتے ہیں ہپناٹسٹ کو چاہیے کہ کسی کو ہپناٹاز کرنے سے پہلے لوگوں (شائقین) کو بتا دے کہ ہپناٹزم کی نیند عام نیند سے قطعی مختلف ہے ہپناٹزم کی نیند منفی یکسوئی کی وجہ سے حاصل ہوتی ہے۔ اور اس میں معمول نہ صرف ہپناٹسٹ کی بخوبی آواز سننا رہتا ہے بلکہ گھڑی کی ٹک ٹک جو کہ دوسرے کمرے میں ہو رہی ہے اور عام حالات میں سننا ناممکن ہے اسے بھی بخوبی سنتا ہے اور یہی نہیں ہپناٹسٹ کی سرگوشیاں بھی صاف سنتا ہے اس کی وجہ بھی ایسی ہے کہ اس کا ذہن اس وقت صرف ایک طرف (one pointed) ہوتا ہے۔

تاریخ کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ ہپناٹزم کا فن کافی عرصے سے چلا آ رہا ہے۔ قبائل خالدیہ اسویہ اور ایمان کے باشندے ہپناٹزم کو علاج کے لیے استعمال کرتے تھے یونان میں اکثر طبیب جہاں کہ درد ہوتا تھا وہاں مریض کے عضو کو ہاتھ سے ملتے تھے۔ اور درد رفع ہو جاتا تھا حکیم اسکلاپیرس پھونک مارتا اور درد رفع ہو جاتا۔ اس کے ساتھ ہی خواب کے ذریعے علاج تھقیص کرتا اس لئے ہپناٹزم کا فن وحشی اور اجڑ قبائل ہی کے ہاتھ میں رہا انھوں نے اس پر تحقیق کی ضرورت محسوس نہ کی اور اس کو شعل جادو کے تعبیر کرتے رہے مگر ستارہویں صدی کے اختتام پر کچھ لوگوں نے اپنے طور پر اس کی تحقیق کی۔ اور اس کو جادو یا کرامت یا معجزہ سے نکال کر ٹھیک طرح پیش کیا اس کے بعد تحقیق کا دائرہ وسیع تر ہوتا گیا۔

ہپناٹزم جادو کی علم ہے ہپناٹزم مکمل جادو ہے اور کچھ معلومات کے حامل یوں کہتے ہیں ہپناٹزم جادو تو البتہ نہیں مگر مجھ پر ہپناٹزم نہیں ہو سکتا۔ دراصل یہ معلومات کی کمی کا نتیجہ ہے ہپناٹزم نہ جادو ہے نہ سفل علم اور نہ ہی اس کو روحانیت سے کوئی تعلق ہے جو سمجھتا ہے کہ وہ ہپناٹزم سیکھ کر روحوں سے

رابطہ قائم کر سکتا ہے۔ جیسا کہ جادو سے ہوتا ہے وہ صریحاً غلطی پر ہے مگر آپ بھی کتاب کے سرورق کو دیکھ کر ہپناٹزم کو جادو پر محمول نہ کیجئے اس ٹائیکل کو مصنوعی لحاظ سے نہیں لیا گیا۔

اس سائنسی دور میں جبکہ اور طریقہ ہائے علاج ناکام ہو جاتے ہیں تو آخر کار ہپناٹزم کا علم جادو بن کر مریض پر حملہ آور ہوتا ہے اور برسوں کا مریض چند دنوں میں ٹھیک ٹھاک ہو جاتا ہے تو ہپناٹزم کے علم کو آخر سائنسی جادو کہنا ہی پڑتا ہے۔

ہپناٹزم کے ذریعے کسی انسان کی شخصیت کو بدلا بھی جاسکتا ہے ہپناٹزم کی نیند کی حالت میں اس کے ذہن سے مایوسی غم حزن کے تمام خیالات نکال کر اس کی جگہ کامیابی کے سچ بونے جاتے ہیں اور پھر ہپناٹزم کا جادو عمل کرتا ہے اور وہ کچھ دنوں میں اپنے آپ میں تبدیلی محسوس کرتا ہے اور آخر معاشرہ تعمیری عنصر (Element Construction) بن کر ابھرتا ہے۔

ہپناٹزم کے بارے میں ضروری اصطلاحات درج ذیل ہیں۔ ان پر نظر رکھنا ضروری ہے۔  
Hypnotist وہ شخص جو دوسرے شخص کو ہپناٹز کر رہا ہے معمول Subject وہ شخص

جس کو ہپناٹز کیا جا رہا ہے

بجھن (Suggestion) وہ ہدایت جو ہپناٹس معمول کو دیتا ہے مثلاً تمہاری آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔ تمہیں نیند آرہی ہے وغیرہ ہپناٹس (Hypnosis) ہپناٹز سے پیدا کردہ نیند کو ہپناٹس کہتے ہیں۔

ہپناٹک ٹرانس (Hypnotic Trance)، ہپناٹزم سے پیدا کردہ نیند کی حالت کو ہپناٹک ٹرانس بھی کہتے ہیں۔

**بجھن کی اثر پذیری (Suggestibility):**

(Suggestibility) بجھن کو قبول کرنے کی صلاحیت کو کہتے ہیں یہ کچھ لوگوں میں بالکل کم اور کچھ لوگوں میں انتہا درجے کی ہوتی ہے۔

**پوسٹ ہپناٹک بجھن (Post Hypnotic suggestion):**

وہ بجھن جو کہ معمول کو ہپناٹزم کی نیند میں اس لئے دیئے جاتے ہیں کہ جب ہپناٹزم کی

حالت ختم ہو تو وہ ان پر عمل کرے۔

**پاس (Passes):**

ہاتھ کی حرکت جس میں معمول میں قوت مقناطیس داخل کی جاتی ہیں اور اس کو سلا دیا جاتا ہے۔

**استراحت (Relaxation):**

جسم کے تمام اعضاء کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دینا۔ اس کے بعد ہپناٹزم کی حالت پیدا کی جاتی ہے۔

☆☆☆.....

## ہیٹائزم کی تاریخ اور ارتقاء

تاریخ کا بغور مشاہدہ کیا جائے تو معلوم ہو جائے گا کہ مسریم اور ہیٹائزم کی تاریخ کوئی اس زمانے میں ایجاد نہیں ہوئی۔ اس کا استعمال اس زمانہ میں بھی تھا۔ جس کو ہم جاہلیت کا زمانہ کہتے ہیں جاہل اور شائستہ اقوام دونوں مسریم کا عمل جانتی تھیں اور اسے اپنی حاجتوں کے رفع کرنے کا زبردست ذریعہ سمجھتی تھیں۔ اقوام خالدیہ قبائل اسویہ اور عبرانی قوم مسریم سے علاج کیا کرتی تھیں پہلے جڑی بوٹیوں کے علاج کے ساتھ ساتھ لوگ مسریم کے عاملوں سے زیادہ ترجیح دیتے تھے اس کا پتہ ان کی کتابوں سے چلا ہے ان کی کتابوں میں ایک جگہ یوں لکھا ہے۔

”لقمان ملول ہو کر چلا گیا۔ مجھے یقین ہے کہ وہ میرے پاس آئے گا خداوند کا نام لے گا اور اس جگہ ہاتھ پھیرے گا اور کوڑھ کو دور کر دے گا“

مصر میں بھی مسریم کا رواج تھا۔ چنانچہ مورخ سیلورس کہتا ہے کہ بعض لوگ مریضوں کو چھونے سے یا چھونک مارنے سے صحت مند کر دیتے تھے۔

حکیم ہوترمطس جو کہ یونان کا مشہور حکیم ہے اس کو خفیہ علاج کہتا ہے اور وہ لکھتا ہے کہ یونان کے اکثر طبیب مریض کے جسم کے اس حصے کو جو کہ درد ہوتا ہے ہاتھوں سے ملتے تھے اور اس سے درد دور ہو جاتا تھا۔

یونان کے ایک عارف جو کہ لٹوڈیوٹا کے نام پر ہے مریض اس عارف کے پاس جا کر صحت حاصل کرتے اس طرح روم میں حکیم اسقلاطیرس اپنے ہاتھوں سے مریض کے عضو ماؤف کو چھوتا اور پھونک مارتا اور مریض بھلے جگے ہو جاتے حکیم اسقلاطیرس ہاتھوں سے مریض کو عام طور سے آہستہ آہستہ ٹھونکتا۔ اور مرض کا قلع قمع ہو جاتا۔

مسریم ایک ایسے علم کا نام ہے۔ جو کہ اپنے معمول پر مسرست کی قوت حیوانی (قوت

مقتطیس) (Animal Magnetism) کے انتقال کے باعث نیند طاری کر دیتا ہے۔ مسریم کا لفظ مسر کے باعث وجود میں آیا ہے۔ جو کہ اس کے موجد کو ظاہر کرتا ہے مسر قوت حیوانی کے انتقال کے باعث اپنے معمول پر نیند طاری کر دیتا ہے اور جس طرح ہیٹائزم کی نیند میں معمول اپنے عامل کی ہر بات سنتا اور بحسن پر عمل کرتا ہے بالکل ایسی ہی نیند قوت حیوانی کے انتقال کے باعث بھی وجود میں آتی ہے مسریم میں قوت حیوانی کا انتقال کرنے سے معمول پر نیند طاری ہو جاتی ہے۔

مصر جرمنی کے قصبہ میں پیدا ہوا اسے طب سے دلچسپی تھی اس نے طب کی ڈگری لے کر پریکٹس شروع کر دی اس نے اپنے مریضوں پر مقتطیس لے کر عمل کرنا شروع کیا وہ مقتطیس کو مریض کے جسم پر آہستہ آہستہ مارتا جس سے اس کے مریض صحت مند ہونے لگے اکثر کوشفا ہوئی اس عرصے میں اس کی ملاقات ایک اور شخص سے ہوئی جو کہ خود مریضوں کا علاج کرتا تھا مگر وہ مقتطیس کا علاج نہ کرتا تھا بلکہ اسے ہاتھوں کے لمس سے یا ہاتھوں کو مریض کے عضو ماؤف پر آہستہ آہستہ ٹھونکتا اور مریض جلد صحت یاب ہو جاتا۔ مسر نے بھی اس کی تقلید کی اور اسے نمایاں کامیابی ہوئی چنانچہ اس نے یہ نظریہ ایجاد کیا کہ انسان کے اپنے جسم میں خود ایک قوت موجود ہے جس سے ہم بیماریوں کا علاج کر سکتے ہیں۔ اس نے اس قوت کو قوت حیوانی (Animal Magnetism) کا نام دیا۔

اس کے نظریے کے مطابق یہ قوت خود اپنے اوپر اور دوسروں کے اوپر اثر انداز ہوتی ہے بلکہ یہ قوت بے جان چیزوں پر جلد اثر کرتی ہے۔ اس نے اسی نظریہ کے مطابق جبکہ مریضوں کی تعداد بہت زیادہ ہونے لگی ایک ٹب بنوایا۔ اور اس کے آس پاس بے شمار سلاخیں لگا دیں اور اپنی قوت مقتطیس کو خیال کے ذریعے ٹب میں منتقل کر دیتا اور جو لوگ ان سلاخوں کو پکڑ کر بیٹھ جاتے وہ صحت یاب ہو جاتے۔

مسر نے تجربات جاری رکھے۔ اور اس کے مریضوں کی تعداد روز بروز بڑھنی شروع ہو گئی مریض خواہ کسی بیماری کے ہوتے مسر کے پاس آتے اور مسر قوت مقتطیس کے باعث ان میں بحران کی سی کیفیت پیدا کر کے بیماری سے نجات دلاتا۔ حتیٰ کہ اس نے اندھوں کا علاج نہایت



آسانی سے کیا اور ان کی بیٹائی واپس لوٹ آئی مگر ایسا کرنا مسمر کے لیے زیادہ فائدہ مند ثابت نہ ہوا مسمر کے حاسد بڑھنے شروع ہو گئے۔ ان میں زیادہ تعداد اطباء اور حکماء کی تھی۔ کیونکہ مریض ان سے بھاگ کر مسمر کے پاس پہنچتے تھے۔ انہوں نے مسمر کو جھوٹا ثابت کرنے کی کوشش کی اور بادشاہ وقت سے کہہ کر اسے ملک بدر کروادیا۔ آخر کار سوئٹزر لینڈ میں راہی ملک عدم ہوا۔

مریض کی طرف لانے والی شے اگر صرف مریض کا تخیل ہی ہو تو یہ مریض کے لئے ہی کیا فائدہ مند ہوگا کہ وہ اپنے تخیل کی وجہ سے ہی صحت حاصل کرے مگر مسمر نے یہ جرم کیا اس نے اس قوت کو قوت حیوانی (Animal Magnetism) کا نام دیا۔ یہ نظریہ آج اس دور میں بالکل صحیح ثابت ہو چکا ہے۔ انسان میں خود مقناطیسیت ہوتی ہے جس کو قوت حیوانی کا نام مسمر نے دیا تھا کیونکہ یہ قوت نہ صرف انسانوں میں بلکہ حیوانات میں بھی پائی جاتی ہے سانپ اپنے شکار کو کھانے سے پہلے اس کو پکڑنے کے لئے آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر گھورتا ہے شیر کی آنکھوں میں زبردست مقناطیسیت ہوتی ہے باز کی نظریں بھی کم مشہور نہیں یاد رہے کہ گھورتا مقناطیس قوت کے انتقال کا اہم ذریعہ ہے آپ بھی اپنے اندر قوت مقناطیس کا تجربہ کر سکتے ہیں اپنے آپ سے تمام خیالات دور کر لیجئے اور سیدھے کھڑے ہو جائیے دونوں بازو بیک وقت شانوں سے آگے سے پیچھے لائیں۔ ایسا پندرہ بیس مرتبہ کیجئے اور ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ آپ کو اپنی انگلیوں کے آخری سروں پر پتلی سی سرسراہٹ محسوس ہوگی بار بار مشق کرنے سے آپ کی یہ سرسراہٹ بہت بڑھ جائے گی۔ یہ کیا ہے یہ وہی مقناطیس ہے جس کا اخراج آپ کے جسم سے ہو رہا ہے یاد رہے ہمارے جسم میں حرارت کا ہونا بہت ضروری ہے حرارت زندگی ہے ہم جو غذا کھاتے ہیں اس سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور حرارت مقناطیس قوت بجلی ہی کی ایک شکل ہے۔ اور بجلی کو مقناطیس قوت میں بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے اور بالکل اسی طرح حرارت کو مقناطیس قوت میں بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے یہ بھی سائنس کا عام اصول ہے۔ اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کو چھویئے وہ گرم ہوں گی اور یہ سرسراہٹ کیا ہے۔ آپ خود بہتر سمجھ گئے ہوں گے مگر مسمر کے زمانے میں سائنس نے بالکل ترقی نہیں کی تھی۔ لوگ سائنس کے علم سے بالکل بے بہرہ تھے انھوں نے مسمر کے نظریات کو دھوکا قرار دیا۔

صرف مسمر ہی نہیں وہ تمام لوگ ناکام ہوئے جنہوں نے مسمر کے طریق علاج کی پیروی کی ہاں البتہ لوگ ان سے صحت حاصل کرنے اور ان کی بیماریاں دور ہو جاتیں۔

### مسمریزم کے اصول:

مسمریزم میں جو نیند معمول پر طاری ہوتی ہے وہ قوت مقناطیس کے باعث ہوتی ہے اور یہ قوت مقناطیس کا انتقال چار ذریعوں سے ہوتا ہے۔

- 1- نظر بد کے ذریعہ (گھورتا)
- 2- ہاتھوں کی گردش سے (پاس)
- 3- پھونک مارنے سے یا سانس سے
- 4- چمک دار شے کو دیکھنے سے
- 5- نظر کے ذریعہ سے

مسمرسٹ کی آنکھوں میں جو کشش اور جاذبیت ہوتی ہے وہ معمول کو چشم زون میں اپنی طرف متوجہ ہونے پر مجبور کرتی ہے۔ مسمرسٹ کی آنکھوں میں مقناطیسیت انتہا درجے کی ہوتی ہے اس کے لیے ضروری ہے کہ آنکھوں کی ٹریننگ لی جائے۔ آنکھوں کی ٹریننگ کے لئے ضروری ہے کہ یہ مشق ہر روز کی جائے۔

### ہاتھوں کی گردش:

ہاتھوں کو کندھوں کے قریب سے ہلانے سے جب قوت کا اخراج محسوس ہونے لگے تو ہاتھوں کی گردش کا عمل معمول پر کیا جاتا ہے اس کے لئے معمول کو آرام کرسی پر بٹھا کر ہاتھوں کو سر سے پاؤں کی طرف ایسے لایا جاتا ہے جیسے پانی ہلکا چھڑک رہے ہوں۔ ہاتھوں کی گردش تین طرح کی ہوتی ہے۔

- 1- طویل پاس Long passes
- 2- مختصر پاس Short passes
- 3- لمبی اور غیر لمبی پاس Passes without contact

### طویل پاس:

طویل پاس سر سے لے کر پاؤں تک رکھے جاتے ہیں۔

مختصر پاس:

مختصر پاس سر سے ناف تک کئے جاتے ہیں۔

لمسی و غیر لمسی پاس:

لمسی پاس جسم یا کپڑوں کو چھوتے ہوئے کئے جاتے ہیں اور غیر لمسی پاس وہ جو کپڑوں یا جسم کو بغیر چھوتے کئے جاتے ہیں۔ ان میں سب سے اچھے پاس ماہرین فن کی نظر میں لمسی طویل پاس ہیں۔

سانس لینے کے لیے:

سانس کا عمل بھی اپنی جگہ بہت ضروری ہے اس کے ذریعے عموماً معمول کو مسریم کی نیند سے جگایا جاتا ہے۔ اس میں تین مرحلے ہیں۔ اول سانس کو اندر کھینچنا، دوم سانس کو سینہ میں بند رکھنا سوم، سانس کو باہر نکالنا۔

چمکدار شے کو دیکھنے سے:

چمکدار شے کو دیکھنے سے نظر پختہ کی جاتی ہے اور چمک دار شے پر نظر جماتا ہے۔

مسمر کے بعد اس کے طریق علاج کا دور شروع ہو گیا۔ اور بہت سے ماہرین پیدا ہوئے گئے انہوں نے مسریم کا عمل جاری رکھا ان میں لافونٹین کا ذکر کرنا بہت بہتر ہوگا۔ لافونٹین کے بارے میں مشہور تھا کہ وہ آنکھوں میں زبردست کشش رکھتا ہے اس نے چڑیا گھر کے ایک شیر کو بنجرہ میں سلا دیا۔ اور تماشا کی انگشت بدنداں رہ گئے۔

ڈاکٹر بریڈ اس زمانے میں پریکٹس کرتا تھا اس نے اس خبر کو اڑائی خبر سمجھا اور بہت مذاق اڑایا اس کے ایک دوست نے ازراہ مذاق خود لافونٹین کا تجربہ دیکھنے کو کہا۔ ڈاکٹر بریڈ نے جب لافونٹین کا تجربہ دیکھا تو بہت حیران ہوا۔ پھر اس نے اپنے طور پر مسریم کی تحقیق شروع کر دی۔ موجودہ صورت میں ہپناٹزم سے فائدہ اٹھانے کے لیے معمول کا تخیل ہی اسے صحت کی طرف لاتا ہے۔ اور یہ تخیل کیسے پیدا ہوتا ہے یہ تخیل ہپناٹ کے بحسن سے ہی پیدا ہوتا ہے اگرچہ

ہپناٹزم کا انسائیکلو پیڈیا

مرض کو دور کرنے کی طاقت مریض کے اندر ہی پائی جاتی ہے مگر ہپناٹ اس طاقت کا صحیح استعمال کرنا جانتا ہے وہ مریض کے تخیل کو قابو میں کر کے بحسن پاور (Suggestion power) کے ذریعے اس کی بیماری دور کر دیتا ہے۔

یہ ہدایات خواہ بحسن کے ذریعے ہوں۔ یا حرکات دستی کے ذریعے سے مریض رو بصحت ہو جاتا ہے۔ اور اسے صحت مند کرنے اور بحرانی کیفیت پیدا کرنے والی صرف ہپناٹ کی شخصیت ہی ہے۔

پرنگال کے ایک پادری ایبٹ فاریہ سو جو کہ ہپناٹزم سے علاج کیا کرتا اس کا یہ نظریہ تھا کہ ہپناٹ ٹرانس کی وجہ سے کوئی معنطیسی سیال کی کمی یا معنطیسی اثر ہرگز نہیں ہے بلکہ ہپناٹزم کی نیند تو دراصل مریض کے خود سوچنے کی وجہ ہے مریض کا اپنا تخیل اس کو نیند کی طرف لاتا ہے اس نے بے شمار مریضوں کا میابی سے علاج کیا وہ ہندوستان بھی آیا اور یہاں اپنے تجربات دکھائے اس کے بعد وہ کافی مشرقی ممالک میں بھی گیا اور وہاں اپنے نظریہ کو پھیلا یا بہر حال مریض اس سے بھی اپنی بیماری دور کروانے جاتے اور سو فیصدی کامیاب ہوتے۔ اس نے 1815ء میں پیرس جا کر اپنے کمالات دکھائے اور اپنی قابلیت کا لوہا منوایا وہ مریض کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر زور سے چلاتا کہ سو جاؤ اور مریض سو جاتا۔

1817ء کے بعد ہپناٹزم کے عامل بڑھنے لگے وہ ہپناٹزم سے علاج معالجہ ہی کیا کرتے تھے وہ مریض کے جس حصے کو جو کہ خراب یا گل مڑ چکا ہوتا ہپناٹزم کی نیند میں پہنچا کی اس کا آپریشن کرتے مریض کا چونکہ وہ حصہ بے حس ہو چکا ہوتا اس لیے اسے کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی اس کو (Anesthesia) کہا جاتا ہے اس زمانے کا ایک مشہور مسمرسٹ ایس ڈل تھا جس نے تجزیہ کے ذریعے ہندوستان میں سینکڑوں مریضوں کے آپریشن کئے۔

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ سوئزر لینڈ کا ایک مسمرسٹ جو ہپناٹزم کی ہسٹری میں نمایاں مقام رکھتا ہے لافونٹین تھا اس کے حعلق کہا گیا تھا کہ اس نے لندن کے چڑیا گھر میں شیر کو ہپناٹزم کی نیند (Hypnotic Trance) میں پہنچا دیا اور شیر بنجرہ میں سینکڑوں تماشاخیوں کے سامنے سوتا رہا لوگ انگشت بدنداں رہ گئے وہ نہ صرف شیروں کو بنجروں میں سلا دیتا تھا۔ بلکہ اس

آپ توقع کریں گے کہ وہ واقعی سو گیا ہے ہاں البتہ یہ ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو بتانے لگے اور جھوٹ موٹ نیند ظاہر کرے پھر اس وقت معمول کو نیند کیسے آئے گی جبکہ ہپناٹسٹ کے پاس بھجن کے علاوہ اور کوئی ہتھیار نہیں ہے۔ اور معمول بھجن کو قبول نہیں کرتا۔ آپ کے معمول کو نیند تب تک نہ آئے گی جب تک وہ خود نیند کے بارے میں اپنے خیال کو نہ لگائے۔

ماہرین فن نے کہا ہے کہ ہپناٹزم کی نیند اتنی خوشگوار نہیں ہوتی جتنی کہ مسمریزم کی نیند اگرچہ دونوں ایک ہی نیند کا نام ہے۔ ہپناٹزم کی نیند سے اٹھنے والا ناخوشگوار اور بھاری پن محسوس کرے گا مگر اس کے برعکس مسمریزم کی نیند بہت خوش گوار ہوتی ہے آپ مسمریزم کی نیند میں بھی وہی بھجن دیئے جاسکتے ہیں۔ جو ہپناٹزم کی نیند میں دے سکتے ہیں۔

بریڈ نے اپنی ایک کتاب نیورونیا لوجی (Newypnology) شائع کی جس میں اس نے فالج، جوڑوں کے درد، اعصابی دردوں کا ہپناٹزم کے ذریعہ علاج بیان کیا اور ہپناٹزم سے دور کرنے کے طریقے بیان کیئے۔

اس کے بعد ایک اور ہپناٹسٹ نے تجربات سے نظریہ ایجاد کیا کہ ہپناٹزم کا عمل دراصل انہی لوگوں پر ہوتا ہے جو کہ ہسٹریا کے مریض ہوتے ہیں یہ نظریہ کافی عرصہ تک پھیلا رہا مگر موجودہ سائنس اسے اہمیت نہیں دیتی کیونکہ تین عورتوں پر مکمل ہپناٹزم کی بنیاد نہیں لکھی جاسکتی اسے ہم موجودہ زمانے میں بالکل غلط قرار دے سکتے ہیں۔ کیونکہ 90/ نوے فیصدی لوگ ہپناٹائز ہو جاتے ہیں۔

گوکہ ہر دس مریضوں میں نو مریض اور ایک مریض کے بارے میں یہی کہا جاسکتا ہے کہ ہپناٹائز کرنے سے اور ہپناٹزم کا عمل بار بار دہرانے سے اس کو بھی ہپناٹزم کی نیند میں ڈالا جاسکتا ہے گویا کہ تمام مریض ہسٹریا کے ہی ہیں اور ہر ہپناٹائز ہونے والے معمول ہسٹریا کا مریض ہوتا ہے آپ جب تجربات شروع کریں گے تو خود دیکھ لیں کہ آیا جن کو آپ ہپناٹائز کر رہے ہیں وہ جرکات کے نظریہ کے مطابق شاید ہسٹریا کے مریض نہ ہوں کیونکہ ابتدائی تجربات کے دوران آپ دس میں سے تین اشخاص کو یا آسانی ہپناٹائز کر لیں گے۔

اس دور کے ہپناٹسٹوں نے تجربات کے بعد بتایا ہے کہ ہسٹریا کے مریضوں کی بہ نسبت عام

کے ہاتھ میں خدا نے زبردست شفا بخشی تھی وہ اپنے مریضوں کو مسمریزم کے عمل کے ذریعہ جلد صحت مند کر دیا کرتا تھا۔

ڈاکٹر بریڈ بھی ان دنوں انگلستان کے شہر مانچسٹر میں اپنی پریکٹس کیا کرتا تھا اس نے جب لافونٹین کے کمالات سنے تو اسے صرت دھوکہ پر معمول کیا۔ لیکن جب اس کے بارے میں بہت معلومات حاصل ہوئیں اور لوگ ڈاکٹر بریڈ کے پاس آ کر لافونٹین کے کمالات بیان کرتے تو ڈاکٹر نے خود اس کا مشاہدہ کرنے کی ٹھانی اس کی نیت تھی کہ وہ لافونٹین کا برسر عام مذاق اڑاتے مگر جب جب لافونٹین نے مسمریزم کے ایک تجربہ کا مظاہرہ کیا تو ڈاکٹر متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا وہ اس سے پہلے مسمریزم کے عمل کو دھوکا اور فریب پر معمول کرتا تھا مگر مظاہرہ دیکھنے کے بعد اس کی نیت بدل گئی اور اس نے خود مسمریزم پر ریسرچ شروع کر دیں۔

ہپناٹزم۔ ہپناکس سے نکلا ہے۔ ہپناکس بمعنی نیند سے بنا ہے ڈاکٹر بریڈ نے مسمریزم کی نیند کے لیے ہپناٹزم کا لفظ نکالا۔ مگر جب اس کو محسوس ہوا کہ نیند اور ہپناٹزم دو مختلف اور متضاد باتیں ہیں اور ہپناٹزم کی نیند تخیل کی قوت سے پیدا ہوتی ہے اور تخیل کی طاقت یکسوئی سے مناسبت رکھتی ہے اس نے ہپناٹزم کے لیے دوسرا لفظ تجویز کیا جو کہ زیادہ مشہور نہ ہو سکا ڈاکٹر بریڈ نے دراصل ہپناٹزم کے مظہر کو پہلے سائنٹیفکی (Scientifically) طور چیک کیا۔

ڈاکٹر بریڈ نے اس عمل کو نیند کے مشابہ سمجھا اور ہپناٹزم کا لفظ جو کہ ہپناکس (Hypnos) سے نکلا ہے۔ اس کے لیے تجویز کیا۔ مگر بعد میں جب اس کو معلوم ہوا کہ عام نیند اور ہپناٹزم نیند دو متضاد چیزیں ہیں تو اس نے ہپناٹزم کی جگہ مونو آئیڈازم (Monoideasm) کا نام تجویز کیا اور ڈاکٹر بریڈ آخری دم تک مرگی، فالج، ہسٹریا وغیرہ کا ہپناٹزم سے کامیابی سے علاج کرتا رہا۔

ہپناٹزم کو ڈینی یکسوئی سے زیادہ یکسوئی سے زیادہ نسبت ہے۔ معمول میں جتنی زیادہ یکسوئی کی قوت ہوگی۔ وہ اتنا ہی جلد ہپناٹائز ہوگا یکسوئی کی قوت معمول میں خود پیدا ہوتی ہے ہاں البتہ ہپناٹسٹ کے بھجن بھی اثر انداز ہوتے ہیں مگر نیند میں جانے کی وجہ معمول کا اپنا تخیل ہوتا ہے اگر آپ اپنے معمول کو کہیں کہ آپ کو نیند آ رہی ہے۔ آپ کا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے اور معمول آپ کے بھجن پر توجہ دینے کے بجائے اگلے دن کے پروگرام کے بارے میں سوچ رہا ہے تو کیا



## باب نمبر 3:

## انسان کی نفسیات

(Psychology)

ولیم جیمز نفسیات کے متعلق لکھتا ہے نفسیات وہ علم ہے جو کہ شعور اور شعوری اعمال کا مطالعہ کرتا ہے۔

انسان کے عادات تخیلات اور احساسات یعنی کہ انسانی فطرت کو سائنس کی روشنی میں حاصل کیے ہوئے علم کا نام ہے۔ علم نفسیات (Psychology) ہے۔

لوگوں سے احسن طریقے سے پیش آنا ان کی طبائع اور احساسات سے واقف ہونا آسان کام نہیں۔ اس کے لیے بہتر دماغ، صحیح علم اور اچھا مشاہدہ ہونا از حد ضروری ہے ہر وہ شخص ماہر نفسیات بن سکتا ہے جو انسان فطرت میں گہری دلچسپی لیتا ہے اور اپنے ملنے والوں کو اچھا جاننے کا دعویٰ کرتا ہے۔

آئیے اب ذرا نفسیات کے موٹے اصولوں کا جائزہ لیں ذہن کی کارکردگی کو ہم تین حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

- 1- شعور (Conscious Mind)
- 2- تحت الشعور (Subconscious Mind)
- 3- لاشعور (Uaconscious Mind)

## شعور:

انسانی دماغ کا وہ حصہ اور انسانی ذہن کا وہ درجہ جس میں حال اور صرف فعل حال کے تجربات ہوں اس کو شعور کا درجہ دیا جاتا ہے۔

معمولوں کو ہیٹائز کرنا مشکل ہے۔

لافونٹین، حرکات، بریڈ کے تمام کام کا مطالعہ کرنے کے بعد ایک اور ماہر نفسیات فرائیڈ (Freud) نے ہیٹائزم پر خود تحقیق شروع کر دی۔

فرائیڈ تحلیل نفسی (Psycho Analysis) کے عمل کا موجد ہے اس نے یہ نظریہ ایجاد کیا کہ مریض دراصل اس لیے مریض ہوتا ہے کہ پچھلے تمام گزشتہ تجربات، تلخ یادیں، خوفناک حالات اس نے اپنے لاشعور کے سنوروم میں جمع کی ہوتی ہیں وہ ہیٹائزم سے اس نتیجہ پر پہنچا کہ ہیٹائزم کی نیند میں معمول اپنے تمام بھولے ہوئے واقعات یاد کر سکتا ہے چنانچہ فرائیڈ کر دینے سے مریض کا مرض کم ہو جاتا ہے جو ہیٹائزم کو جذبات کے لیے ایک مسہل کی حیثیت دیتا ہے وہ یہ بھی بیان کرتا ہے کہ اسے ہیٹائزم کی نیند میں پہنچا کر ماہر ہیٹائزم اسے ایسے حالات اور واقعات یاد کروانے کی قابلیت رکھتا ہے جو کہ مریض کے مرض کو دور کرنے میں کافی مدد دیتا ہے۔

فرائیڈ کے بعد کافی لوگوں نے تجربات جاری رکھے۔ ہیٹائٹ اس کو معالجاتی اغراض سے استعمال کرتے کیونکہ ہیٹائزم کے ذریعہ بے حسی (Anaesthesia) پیدا کی جاسکتی ہے اور مریض کو ہیٹائزم کی نیند میں بیہوشی کے بحسن دے کر اس کا آپریشن کیا جاسکتا ہے مریض کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتا۔

.....☆☆☆.....

بشرطیکہ وہ دن خاص اہمیت کا نہ ہو یا پھر ہم ان واقعات کو بھی یاد کر سکتے ہیں جن کو ہم روزانہ بار بار دہراتے رہے ہوں۔ اس کی مثال یہ دی جاسکتی ہے کہ ایک طالب علم ہر دوسرے تیسرے روز سیر کرنے جاتا ہے وہ یاد کر سکتا ہے کہ وہ کب سیر کو گیا اور کہاں گیا۔

### لاشعور:

لاشعور ہمارے دماغ کا وہ گودام ہے جس میں تمام گزشتہ واقعات تجربات بھولے ہوئے قصبے بھولی ہوئی باتیں بھری ہوتی ہیں اس لحاظ سے لاشعور کی اہمیت واضح ہو جاتی ہے۔ ہم ان گزشتہ واقعات کو جو کہ ہم قطعی بھول چکے ہیں اور اپنے ارادے سے قطعی یاد نہیں کر سکتے لاشعور میں دھکیل چکے ہیں وہ لاشعور کے گودام میں پڑے ہوں گے کیونکہ ہمارا ذہن ان کو یاد کر کے شعور میں نہیں لاسکتا۔

ہم نے اپنے شعوری دماغ کے ذریعہ بہت سی عجیب و غریب اور حیرت انگیز دریافتیں کی ہیں شعور کے سوچنے سے اور شعور کے حرکت میں آنے سے انسانی ذہن چل نکلا ہے۔ الٹرا سونک ویوز (ultra sonic wave) انفراریڈ ویوز (infra Red waves) ہم نے اپنے شعور کو حرکت میں لا کر ہی ان کو معلوم کیا ہے لیکن لاشعوری غدد کا تعلق براہ راست ٹیلی پیتھی اور ہیٹائزیم سے ہے۔

لاشعور پھر کس طرح حرکت میں لایا جاسکتا ہے۔ تاکہ ہم اس سے فائدے حاصل کر سکیں لاشعور میں غدد و پائے جاتے ہیں جن پر لاشعور کا انحصار ہے۔ لاشعور کی تمام طاقت ان ہی دو غدد میں چھپی ہوتی ہے وہ غدد یہ ہیں۔

1- پچویری گینڈیا غدد بلشیم 2- پی نیل گینڈیا غدد صنوبریہ

اگر ان دونوں غدد کی قوتوں میں مشق اور ریاضت کے ذریعے مناسب حد تک اضافہ کر دیں تو حیرت انگیز واقعات اور عجیب و غریب واقعات وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ جن کو یا تو شعوری دماغ قبول ہی نہیں کرتا۔ یا پھر انہیں جادوئی قوتیں سمجھتا ہے۔ حالانکہ اس کی اہلیت وہ خود ہی رکھتا ہے۔

آپ اس وقت راقم کی اس تحریر کو پڑھ رہے ہیں اس وقت آپ کا شعور عمل کر رہا ہے کھانے کے وقت ہم صرف کھانے کی طرف توجہ دیتے ہیں۔ اس وقت ہمارا شعوری دماغ صرف کھانے کی تحریک کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔ شعور کو آگے دو حصوں میں منقسم کیا گیا ہے۔

1- مرکزی شعور (Focal Consciousness)

2- ضمنی شعور (Marginal Consciousness)

### مرکزی شعور:

شعور کا وہ حصہ ہے جو کہ صرف اپنے تحریک اصلی کی طرف متوجہ ہوتا ہے کھانے کے وقت آپ صرف حقیقت میں کھانے کی طرف ہی توجہ ہی نہیں دیتے بلکہ آپ ہاتھ دھونے کی ضرورت بھی محسوس کرتے ہیں۔ آپ کے کان پر کھلبلی بھی ہوتی ہے آپ پالتو طوطے کی آواز بھی سنتے ہیں مگر آپ کے لیے وہ زیادہ حیثیت نہیں رکھتا آپ کا مقصد صرف اس وقت کھانا ہوتا ہے چنانچہ ضمنی شعور وہ حصہ ذہن ہے جو کہ ادھر ادھر کا دھیان بھی کرتا ہے۔

### تحت الشعور:

یہ ذہن کا وہ حصہ ہے جس میں اپنی نوعیت کے اہم واقعات اور ایسے تجربات جمع ہوتے ہیں جو کہ اپنی خاص اہمیت رکھتے ہیں۔ اور انسانی ذہن ان واقعات کو اپنے ارادے سے یاد کر سکتا ہے عموماً یہ تجربات ایسی باتیں ہوتی ہیں جو کہ ماضی قریب ہی میں پیش آتی ہیں کیونکہ ذہن انسانی ماضی قریب کی باتوں کو یاد کرنے کی اچھی خاصی اہلیت رکھتا ہے یا وہ واقعات ہو سکتے ہیں جو کہ بہت اہم ہوں۔ مثلاً آپ کا میٹرک پاس کرنے کا دن آپ کے حادثے کا دن آپ کے کسی عزیز کی موت کا آخری وقت یہ واقعات اس لیے یاد رہتے ہیں کہ وہ سنسنی خیز اور حیرت انگیز ہوتے ہیں اس کے برعکس آپ اپنے بچپن کے واقعات ایک دم کیوں بھول جاتے ہیں جبکہ ایک سال تین سو پینسٹھ دن کا اور آپ کی عمر کے اٹھارہ سال گویا آپ ہزاروں دن گزار چکے ہیں اور ہر دن میں کچھ نہ کچھ کام کرتے رہے مگر ہم ایک دن کے واقعات یاد نہیں کر سکتے۔



جب غدرہ بلغمیہ اور غدرہ صنوبریہ کچھ حرکت میں آتے ہیں تو انسان میں مخفی قوتیں جاگنے لگتی ہیں یہ قوتیں کیا ہیں؟ یہ اشراق (نظری بیہوشی) کو جنم دیتی ہیں۔ اشراق اس علم کا نام ہے جس میں ایک ٹیلی جیٹھسٹ اپنے معمول کے یا کسی اور شخص سے دور بیٹھ لندن اور نیویارک اور کراچی تک بات چیت کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسری طاقتیں مثلاً تھارٹ ایڈنگ۔ روحوں سے بات چیت کشف بھی پیدا ہوتی ہیں۔

اب کچھ انسانی دماغ کے بارے میں بھی معلومات حاصل کر لیجئے۔ دراصل انسانی جسم کو کنٹرول کرنے والا حصہ سر میں ہی واقع ہے اگر یہ جواب دے جائے تو انسان اس جگہ پہنچا دیا جاتا ہے جسے عرف عام میں پاگل خانہ کہتے ہیں۔ جسم کی تمام حرکات کا منبع صرف دماغ ہی ہے یہ سر کا چھوٹا سا خانہ جس میں دماغ رہتا ہے۔ اگرچہ وجود کے لحاظ سے کچھ کم ہے مگر انسانی جسم کے صحت مند ہونے کے لیے صحت مند دماغ بھی ہونا ضروری ہے سب سے حیرت انگیز دریافتیں نہ کی گئی ہیں کہ اگر دماغ کے بعض اجزاء کو نکال لیا جائے تو انسان اگرچہ زندہ رہے گا مگر اس کی ذہنی طاقتیں بالکل ختم ہو جائیں گی یہ صورت یاد رکھیے صرف دماغ کے ساتھ ہی پیدا ہوتی ہے۔ اگر دماغ میں خون کا دباؤ اور گردش بھی صحیح رہے تو انسانی دماغ بھی صحیح کام کرتا رہتا ہے مگر کسی میں کمی یا زیادتی ہو جائے۔ تو انسان کے وہ حواس بھی خراب ہو جاتے ہیں۔ انسان کے دماغ کے وزن اور اس کی اونچائیوں کو قلائق دماغ کہتے ہیں۔ یہ جس قدر انسانی ذہن میں بڑھی ہوں گی اتنا ہی انسان عقل مند اور زیرک ہوگا۔ اور یہ جتنی کم ہوں گی اتنا ہی کم عقل اور بے شعور ہوگا۔

### دماغ:

دماغ کے چار حصے ہیں۔

- 1- دماغ اصغر (Cerebelum)
- 2- دماغ اکبر (Cerebrum)
- 3- پل دماغ (Pons)
- 4- میڈولا ابلانگا (Medulla Oblongata) دماغ مستطیل

### دماغ اصغر (Cereblum):

یہ دماغ اکبر کے پچھلی طرف واقع ہے اس کے دو نصف کرے ہیں یہ گدی کی ہڈی کے جوف میں ہوتا ہے اور اس کا ایک سر ایک ٹل کے ذریعہ دماغ اکبر سے ملا ہوتا ہے اس کی سطح پر آڑھی ترچھی سی لکیریں بنی ہوئی ہیں اس کی جسامت پون انچ سے لے سر سوا انچ تک ہوتی ہے یہ وزن میں بہت کم ہوتا ہے۔ حساب لگایا گیا ہے کہ اس کا وزن دماغ اکبر کے مقابلے میں سات حصے کم ہوتا ہے اور یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ عورتوں کے اس حصے کا وزن بمقابلہ مردوں کے زیادہ ہوتا ہے اس کا کام جسم کی حرکات پر توازن قائم رکھنا ہے۔

اگر کوئی کسی شخص کے اس حصہ میں توازن خراب ہو جائے اور یہ حصہ اپنا کام بخوبی سرانجام نہ دینے لگے تو وہ شخص الٹی سیدھی حرکات کرے گا مثلاً آپ اسے اٹھنے کا بھٹن دیجئے وہ گر پڑے گا اسے سر پر ہاتھ لے جانے کا کہیے وہ ہاتھ تو اوپر لے جائے مگر اندازہ وہ نہیں کر سکے گا اور وہ پہلی کوشش میں بہت ہی مشکل ہے کہ ایسا کرے چنانچہ جسم انسانی سے جو حرکات سرزد ہوتی ہیں ان کو یہی کنٹرول کرتا ہے اٹھنا، بیٹھنا، دوڑنا، پڑھنا ان عوامل کو کنٹرول کرنے کا ذمہ دار دماغ کا یہ حصہ ہی ہے۔

دماغ کا لاشعوری حصہ۔ دماغ اصغر ہی ہے۔ تمام بیرونی یادیں اور گزرے ہوئے واقعات دماغ کے لاشعوری حصہ دماغ اصغر میں ہی دفن ہوتی ہیں ہم ان تمام واقعات کو اپنے ارادے سے ہرگز یاد نہیں کر سکتے۔ دماغ اصغر اور لاشعور ایک ہی بات ہیں لاشعور کی حقیقتیں صرف اس حصہ دماغ میں چھپی ہوتی ہیں۔

### دماغ اکبر (Cerebrum):

یہ دماغ کا سب سے بڑا حصہ ہے۔ اس کی جسامت کل دماغ کا  $\frac{2}{3}$  ہے۔ اس کے دو حصے ہو جاتے ہیں۔ جس کو دائیں کرہ اور بائیں کرہ کہتے ہیں اس کا دایاں کرہ بائیں طرف کے اعضا کو اور بائیں طرف کے مراکز دائیں طرف کے اعضا کو قابو میں رکھتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ

دماغ مستطیل میں دائیں اعضاء کے اعصاب بائیں طرف اور بائیں اعضاء کے اعصاب دائیں طرف چلے جاتے ہیں یہ حصہ دماغ جوف دماغ کے اگلے اور درمیانی حصوں میں ہوتا ہے اس کی شکل انڈے کی سی ہوتی ہے اور اس کی سطح سامنے کی بہ نسبت پیچھے کی طرف کافی پھیلی ہوئی اور گول سی ہوتی ہے۔

دماغ اکبر کے دونوں نصف کروں کو جو کہ دائیں اور بائیں ٹکڑے کہلائے جاتے ہیں ان کو ایک موٹی سی جھلی نے چاروں طرف سے گھیر رکھا ہے اس کی سطح پر نسبت سے نشیب و فراز ہوتے ہوں جس کو تلافیق دماغ کہتے ہیں اس مغز کے بیرونی حصے میں خاستری یا بھوری سی مادے کی تہہ ہوتی ہے اور اس کے اندر سفید رنگ کا مادہ ہوتا ہے اگر دماغ کے حصہ کو باہر نکال دیا جائے تو احساس ارادہ وغیرہ کی قوت ختم ہو جاتی ہے اور انسان بدستور زندہ رہتا ہے وہ معمول کے مطابق سانس لیتا، کھاتا، پیتا، اٹھتا، بیٹھتا ہے مگر حیات شاعرہ کی تمام خوبیاں مفقود ہو جاتی ہیں۔

ماہرین نے تجربات کے بعد یہ کافی باتیں معلوم کی ہیں وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ انسان کے اس حصہ ذہن میں جتنے نشیب و فراز اور جتنی گٹھیاں ہوں گی انسان کی عقل اسی لحاظ سے بڑھتی جائے گی اور یہ جس قدر کم ہوں گی عقل کا پیمانہ کم ہوتا جائے گا احقر اور کم عقل لوگ دماغ میں بہت کم نشیب و فراز رکھتے ہیں اس کے ساتھ ہی یہ بھی اندازہ کیا گیا ہے کہ عام انسانی دماغ میں تقریباً دس ارب سے زیادہ سیل (Cells) موجود ہوتے ہیں۔

دماغ اکبر قوائے دماغی اور ارادہ وغیرہ کا سب سے بڑا منبع ہے یہ بیرونی دنیا سے تاثرات حاصل کرتا ہے اور تمام ارادی حرکات اس کے تحت سرزد ہوتی ہیں کیوں؟ اس لیے کہ اس حصہ دماغ میں تمام اعضاء کی تحریک کے لیے الگ الگ حصے موجود ہیں۔

قوت باصرہ قوت لامہ قوت سامعہ قوت گویائی اور حرکت کے لیے دماغ اکبر کنٹرولنگ سنٹر ہے اور جسم میں توازن پیدا کرنے اور حرکات کا صحیح ہونا دماغ اصغر پر منحصر ہے اگر آپ چاہیں

کہ کسی کو تھپڑ لگا دیں تو اس کی خواہش اور اس کا خیال آپ کے ذہن میں پہلے دماغ اکبر ہی سے آئے گا اور وہ تھپڑ لگانے کے لیے اگلیوں کا اٹھنا ہاتھ کا بڑھنا اور صحیح جگہ پر تھپڑ کے لیے دماغ اصغر کا ٹھیک ہونا ضروری ہے۔

مختصر ادماع اکبر جذبات، شعور ارادے اور حافظے کا مرکز ہے وہ تمام اعضاء علیحدہ علیحدہ پائے جاتے ہیں۔ جو کہ ہاتھوں، بازوؤں ٹانگوں کی حرکات پر قابو رکھتے ہیں اور دماغ اصغر جسم میں مختلف حرکات پر توازن قائم رکھتا ہے۔ دماغ اکبر پر بہت سی سلوٹیں یا نشیب و فراز ہوتے ہیں جن کو اگر باہر نکال کر کاغذ پر پھیلا دیا جائے تو وہ سات سو مربع انچ کے رقبہ پر پھیل سکیں گی یہ ہی تلاقیق دماغ ہیں جس کا انسان کی ذہانت سے تعلق ہے دماغ اکبر دماغ کا شعوری حصہ ہے۔

### پل دماغ:

تیسرا حصہ دماغ پل دماغ کہلاتا ہے۔ کیونکہ یہ حصہ دماغ کے باقی حصوں کو آپس میں ملاتا ہے اور پھر آگے حرام مغز کی طرف جاتا ہے۔

یہ پورے کا پورا حصہ غلافوں سے ڈھانپا ہوا ہے اس کے اوپر تین غلاف چڑھے ہوئے ہیں سب سے اوپر والا غلاف بہت موٹا ہوتا ہے یہ کافی سخت بھی ہوتا ہے یہ غلاف کھوپڑی کی ہڈیوں کے اندرونی سطح کو استر کرتا ہے اور اس پردہ کی ایک شاخ دماغ اکبر کے دونوں حصے کے درمیان اور دوسری شاخ دماغ اصغر اور دماغ اکبر کے درمیان ہوتی ہے پہلے غلاف کا نام منشاے صلب اور دوسرے کا غشائے عنکبوتیہ اور تیسرے غلاف کا نام غشائے لین ہے۔

غشائے عنکبوتیہ دوسرا غلاف ہے بہت نرم و نازک ہوتا ہے ایک عجیب بات یہ ہے کہ دماغ کے اوپر والے حصہ پر نہایت ہی پتلا اور بالکل شفاف ہوتا ہے لیکن نیچے آتے ہوئے کافی دبیر اور دھندلا ہوتا جاتا ہے اس کے پیچھے ایک پردہ کے درمیان شفاف سی رطوبت بھری ہوتی ہے جس کا کام یہ ہے کہ انسانی دماغ کو صدمہ سے محفوظ رکھے۔

غشائے لین تیسرا غلاف ہے یہ ام الدماغ یعنی کہ دماغ کی ماں کہلاتا تھا اس کے تمام حصے

میں خون کی رگوں کی جال بچھی ہے جس سے دماغ پرورش پاتا ہے۔

پل دماغ دماغ کا سب سے حیرت انگیز اور پُر اسرار حصہ ہے اس کے ریشے عموماً سفید رنگ کے ہوتے ہیں جو خاکستری مادے کے ساتھ ہی ملے ہوتے ہیں یہ ریشے کچھ ایسے ہوتے ہیں جو کہ کھڑے ہوتے ہیں اور کچھ آڑھے ترچھے سے دماغ کے اس حصہ کی پُر اسراریت کا ثبوت بھی دیا جاسکتا ہے کہ آج جبکہ انسان چاند پر پہنچ چکا ہے وہ اس حصے کے متعلق مکمل معلومات حاصل نہیں کر سکا خیال ہے کہ کئی پُر اسرار قوتوں کا ماخذ یہی حصہ دماغ ہے۔

### دماغ مستطیل:

دماغ کا چوتھا حصہ دماغ مستطیل ہے۔ یہ دماغ اکبر کے نیچے واقع ہے دماغ اکبر سے ہوتا ہوا اور دماغ اصغر کو چھوتا ہوا نیچے چلا جاتا ہے اور حرام مغز کی بنی بنا تا ہے یہ حصہ دوران خون پر کنٹرول رکھتا ہے۔ حرام مغز کا تعلق ریڑھ کی ہڈی سے ہوتا ہے اور اس کے اکثر حصے ریڑھ کی ہڈی میں چلے جاتے ہیں اور یاد رکھیے۔

”ریڑھ کی ہڈی ہی تمام مخفی قوتوں کا سرچشمہ ہے۔“

آپ دماغ کے اس حصہ کو نہایت ہی اہم محکمہ خیال کریں کیونکہ تمام احکامات جو کہ ہم بولتے ہیں اسی حصہ سے نشر ہوتے ہیں گویا کہ نشر و اشاعت کا محکمہ انسان میں دماغ مستطیل ہے۔

دماغ مستطیل اعصاب اور دماغ کے ہر حصے کے تعلقات کو حرام مغز کی بنی سے جوڑ کر رکھتا ہے تمام اعصابی کام بھی کرتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ (Automatic Action) کا ذمہ دار بھی یہی حصہ دماغ ہے۔

بہر حال آپ نے انسانی دماغ کی بناوٹ کے بارے میں اچھا جان لیا ہے یہ معلومات آپ کو اگلے اسباق میں بہت فائدہ دیں گی اگر آپ دماغ کی کارکردگی کو اچھی طرح سمجھ لیں کہ کون سا حصہ دماغ سے باہر سے ہدایات قبول کرتا ہے اور حرکات کسی حصہ دماغ کے کنٹرول میں ہیں تو آپ کو پہنا تاز کرنا آسان اور سہل معلوم ہوگا۔

انسان فطری طور پر ایک انسان جانور ہے ایک معاشی جانور مگر فقط اس میں ایک بات کا

اضافہ ہے کہ وہ دماغ رکھتا ہے۔ سوچ سکتا ہے عملی خطوط پر کام کر سکتا ہے اپنے نقصان کو سمجھتا ہے اور فائدہ کے لیے دوڑتا ہے۔

انسان کے ذمہ روز اول سے دو کام تھے۔

### 1- تولید 2- تحفظ حیات

آج آپ کسی میں سے ایک کو اپنا لیجئے۔ مشکل ہوگا بہر حال ہر چیز اعتدال میں ہی بہتر ہے نہ ہی انسان کا حیوانی جذبہ اس حد تک بڑھ جانا چاہیے کہ درندگی کی حدود کو چھونے لگے اور نہ ہی اس حد کو کہ بھوک سے پیٹ کے لالے پڑ جائیں (E.S.P یعنی کر Extra Sensry) (persepsha) تب ہی پیدا ہوتی ہے جبکہ جبلت کنٹرول میں رہے۔ ٹیلی پتھی کا علم ویسے ہی نہیں حاصل کیا جاسکتا۔ اس لیے انسان آج اس دور میں جب آسمان کی حدود کو ہاتھ لگا رہا ہے تو وہ یہ بھی جانتا ہے کہ وہ آئندہ کیا کچھ کر سکتا ہے تولید تا تخلیق اگر انسان تخلیق پر آئے تو ہوا سے باتیں کرتی گاڑیاں جن کی طرح کام کرنے والے اوزار سمندر کی گہرائیوں میں اترنے والی آبدوزیں تیار کر لیتا ہے۔

جبلت جب وجود میں آتی ہے جبکہ خود انسان کی ”میں“ کو ٹھوکر لگے اور آخر کار ضمیر ان سب کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس دنیا میں مہذب معاشرہ کے اندر معاشرت، احترام، ادب تہذیب، شرم و حیا اور اسلام نے جو بھی وضع داری کے اصولوں کو پیدا کیا ہے ضمیر ہی ان کو کنٹرول کرتا ہے انسان کا ضمیر یہ جانتا ہے کہ اچھائی اچھی ہے یا بُرائی ہمارا نفس فوراً یہ شناخت کر لیتا ہے کہ بُرے کاموں کو روکنا چاہیے اور اچھے کام ہونے چاہیں۔

حیوانی جبلت میں تین اجزاء شامل ہیں۔

- 1- Id یعنی کہ جبلت
- 2- Ego یعنی کہ انا
- 3- Super Ego یعنی کہ ضمیر



1d:

کے ذوق دو کام لگائے گئے ہیں کہ اور تحفظ حیات اول یعنی کہ اپنے جسم کی پرورش اور اپنے لیے کام کرنا۔ سونا۔ اٹھنا بیٹھنا وغیرہ دوم افزائش نسل آپ ان میں کسی قسم کی رکاوٹ ڈال دیجئے۔ اور پھر دیکھیے کس طرح انسان کی جبلت وجود میں آتی ہے۔

Ego:

Ego یعنی کہ میں اور صرف میں ”میرا حق“ میرے زندہ رہنے کا حق میرے جسم کو پرورش کا حق میری قوت میری شخصیت میری قوت گویائی کہ ”اس میں“ کا احساس انسان میں درندگی کی حد تک چھپا ہوا ہے۔

Super Ego ضمیر:

یعنی کہ وہ طاقت جو سب کو کنٹرول کرتی ہے۔ 1d اور Ego دونوں مل جاتے ہیں اور ایسے مہیب دیوی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں کہ اگر وہ سامنے آ جاتے تو اصلی دیو بھاگ نکلے مگر اچھا ضمیر ان کو کنٹرول میں رکھتا ہے یہ نفس اور انسان کے ضمیر کی لڑائی جاری رہتی ہے تا وقت موت اگرچہ ہم اپنی دنیا میں بڑی کامیابی سے رہتے ہیں اور بہت کامیاب بھی رہتے ہیں اور اگر خدا نخواستہ کسی ناکامی سے دوچار ہونا پڑ جائے اور جبلت میں کے سامنے اپنی جنگ ہار جاتے تو انسان کی شخصیت بہت بُری طرح متاثر ہوتی ہے اور اس کا اثر جسم و روح دونوں پر پڑتا ہے۔

خیال:

بچے بھی جانتے ہیں کہ خیال کی رفتار روشنی اور آواز کی رفتار سے زیادہ تیز ہے وہ اس ضمن میں دنیا کی سب سے تیز رفتار چیز کا لطیفہ بھی بیان کرتے ہیں سوال یہ ہے کہ خیال کہاں سے پیدا ہوتا ہے خیال انسان کے حواس خمسہ سے وجود میں آتا ہے آپ نے کوئی چیز دیکھی ہے وہ شے آپ کو خوبصورت لگتی ہے اور آپ اس میں کھو گئے ہیں۔

خیال کیسے پیدا ہوا ظاہر ہے آنکھوں نے اس دلچسپ منظر کا مشاہدہ کیا اور فوراً اس کا خیال آ

گیا۔

جس طرح ایک محدب عدسہ سے شعاعیں گزر جاتی ہیں اور پھر اکٹھی ہو کر ایک جگہ پر پڑتی ہیں تو وہ کپڑا جل اٹھتا ہے۔ انسان کے ذہن سے ہر وقت لہریں نکلتی رہتی ہیں جس انسان کا ذہن زیادہ طاقت ور ہوگا اس کے خیالات کی روطا تیز ہوگی اور وہ جس چیز کا خیال کرے گا اس کی شبیہ فوراً ہی اس کے آگے گھوم جائے گی تو لیجئے اگر آتش لہریں آئینے سے گزر کر کپڑے کو جلا سکتی ہیں تو دماغ انسان کا اعلیٰ ترین ہتھیار کی طاقتور لہریں بھی خارج ہوں گی اور ان کے لیے محدب عدسہ کا کام انسان کی آنکھ قرار دے گی وہ خارج ہونے والی لہریں جس چیز پر پڑیں گی اسے ہلا کر رکھ دیں گے۔ خیال کی طاقت دنیا میں بہت مشہور ہے اور خیال کی طاقت کو حاصل کرنے کے لیے خیال کی لہروں کو صرف ایک جگہ چپک کر رہ جانا چاہیے۔

باقی آنکھ تو صرف رافل کی نالی کا کردار ادا کرتی ہے جس کی طرف دیکھا اسی طرح تیر ستم جلا دیئے۔

انسان عام حالات میں بہت سے واقعات سوچتا رہتا ہے اس کی قوت توجہ منتشر ہوتی ہے کبھی پڑھتے وقت وہ پاؤں کھجالتا ہے اور کبھی کل کے خیالات آ رہے ہوتے ہیں اور اوپر سے نیند آ رہی ہوتی ہے اس حالت میں انسان کی قوت خیال کم ہو کر رہ جاتی ہے پڑھنے کے لیے یکسوئی کا ہونا ضروری ہے یعنی خیال کی قوت صرف پڑھنے کی طرف مائل ہو جائے اور منتشر خیالات کا احاطہ نہ کر لے توجہ کسے کہتے ہیں ایک خاص مقام کی طرف اپنے شعور کے کام کرنے کی قوت کو توجہ کے دو حصے ہیں۔ مرکزی توجہ اور ضمنی توجہ۔ مرکزی توجہ کی طرف تو آپ کا ذہن یہ پڑھتے ہوئے پوری طرح متوجہ ہوگا۔ جبکہ ضمنی توجہ وہ توجہ کی قسم ہے جو کہ آپ کے شعور کے حاشیہ پر موجود ہے آپ کے ذہن میں کچھ اور خیالات بھی آ رہے ہیں اس کتاب کے پڑھنے کے علاوہ وہ قسم توجہ ضمنی توجہ کہلاتی ہے۔

پنٹازم میں انسان کی اس صلاحیت سے ہم کام لیتے ہیں جس کو (Regression) مراجعت کہتے ہیں یعنی کہ گزشتہ دور میں سے کسی عمر میں جانا لا شعور کا تعلق انسان کے شعور سے نہیں اگر انسان کا شعور لا شعور سے کوئی چیز طلب کرے تو وہ اس کا حکم نہیں مانتا فرائیڈ

(Freud) کہتا ہے کہ جس طرح شعور کی مشینری صحیح خطوں پر کام کر رہی ہے اسی طرح لاشعور کی مشین (Systematically) کام کرتی ہے وہ کہتا ہے کہ انسان کے گزشتہ واقعات پر اس قدر نا خوشگوار ہوتے ہیں کہ انسان کی زندگی تلخ ہو جاتی ہے اور بُری بات یہ ہے کہ مریض خود بھی نہیں جانتا کہ اُسے کسی وجہ سے مرض ہے حالانکہ اس کا مرض اس کے لاشعور میں چھپا ہوتا ہے ہیٹا نزم کی نیند کی حالت میں صریح بیان کر دیتا ہے اور ماہر نفسیات اس کا مرض ڈھونڈ کر اس کو ختم کر دیتا ہے اور مریض صحت مند ہو جاتا ہے۔

.....☆☆☆.....

## باب نمبر 4:

### قوت ارادی اور ہیٹا نزم

ہم ہمیشہ اپنی ضروریات اور خواہشات کو پورا کرنے میں ہی لگے رہتے ہیں جو کبھی بھی ختم نہیں ہوتیں۔ بلکہ ہمیشہ بڑھتی رہتی ہیں۔ اور ان کا خاتمہ بھی انسان کے ختم ہونے پر ہی ہوتا ہے۔ بقول شاعر:

ہزاروں خواہشیں ایسی کہ ہر خواہش پر دم نکلے لیکن کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ ہماری خواہشات کی بنیادی وجہ کیا ہے دراصل ہمیں پتہ ہی نہیں ہوتا کہ ہم حقیقت میں کیا چاہتے ہیں یہ بالکل اسی طرح ہے جس طرح ایلو پتھیک طرز علاج میں زیادہ (temperary Symptomatic retref) پر زیادہ زور دیا جاتا ہے یہی حال ہمارا ہے ہم بھی اپنی روز مرہ زندگی میں بیماری کی مخصوص وجوہات جانے بغیر ظاہری علامات رفع کرنے پر زور دیتے ہیں یہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے جس طرح دو بار چکی کھانا خراب کر دیتے ہیں اسی طرح خواہشات کا اڑدھا ہماری قوت ارادی کے حق میں ظاہر قاتل ثابت ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم اس بات سے آگاہ نہیں ہوتے کہ ہمارے لئے بہترین چیز یہ راہ کون سی ہے اور ہم اسی پر قناعت کر لیتے ہیں جو ہمیں میسر ہوتا ہے چنانچہ اپنی اصل خواہش کی بجائے متبادل چیز کے لیے اضافہ ہونا ہماری قوت ارادی کو تباہ کر دیتا ہے۔

انسان کے جتنے محدود وسائل ہوں خواہشات بھی اسی تناسب سے زیادہ ہوتی ہیں خواہشات پر قابو پانے کے لیے جس میں اپنے دماغ پر قابو پانا ہوگا جس سے ہماری قوت ارادی مضبوط ہو جائے گی کہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ قوت ارادی جامد اور بے لچک نہیں ہوتی کیونکہ لچک کی عدم وجود کی ذاتی اتانیت کی دلیل ہوتی ہے جبکہ قوت ارادی لچک دار رویہ اور افہام تفہیم سے نمونپاتی ہے ایک بے لچک شخصیت ہمیشہ اپنے آپ کو بھی صحیح تصور کریں گی جبکہ مضبوط

قوت ارادی کا حامل شخص دیگر ممکنہ راستوں کا بھی جائزہ لے گا اور پھر مناسب راستے کو اختیار کرے گا تاہم شخص ہمیشہ اسی بات پر عمل کرے گا جو فوری طور پر اس کا دماغ کہے گا لیکن مضبوط قوت ارادی سے بھرپور شخص غور و فکر کے بعد فیصلہ کرتا ہے تاہم جب ایک بار فیصلہ کر لیتا ہے تو اس پر سختی سے قائم رہتا ہے۔

اس کی مثال اس نوجوان لڑکے سے دی جاسکتی ہے جس نے دیوتاؤں کو خواب میں دیکھنے کی ہمت حاصل کرنے کے لیے چالیس دن تک دریا کو پار کر کے گھنے جنگل میں موجود مندر میں چالیس دن تک دیا جلایا اور چالیسویں دن اُسی کی منو کا منہ پوری ہوئی اور دیوتا نے ایک خوفناک شیر کے ہمراہ اس کو درشن دیئے اور اس کی خواہش پوچھی تو لڑکے نے شیر کو دور کرنے کی خواہش ظاہر کی لڑکے کو اپنی غلطی کا اس وقت احساس ہوا جب دیوتا نے اس کی خواہش پوری کر دی اور شیر کے ساتھ خود بھی غائب ہو گیا یہ واقعہ ظاہر کرتا ہے کہ لڑکے نے اپنا مقصد حاصل کرنے کے لیے بھرپور قوت ارادی کا مظاہرہ کیا لیکن جونہی اُس نے محسوس کیا کہ وہ اپنے ہدف کے قریب پہنچ گیا ہے اس کی قوت ارادی جواب دے گئی۔

اس مثال کو بیان کرنے کا مقصد یہ ہے کہ پناترم کا علم سیکھنے والے مبتدی حضرات کے ساتھ کم و بیش ایسا ہی ہوتا ہے بعض لوگ اپنی دانست میں یہ سمجھتے ہیں کہ وہ پناترم میں مہارت تامہ حاصل کر چکے ہیں لیکن جب پہلی کوشش میں دوسروں کے سامنے اپنی مہارت ظاہر کرنے میں نا کام رہتے ہیں تو اس علم کو تنقید کا نشانہ بناتے ہیں اور اس بات کا ادراک کرنے سے قاصر رہتے ہیں کہ علم اپنی جگہ درست ہے۔ جبکہ وہ اپنی کمزوریوں کی وجہ سے اس میں بخوبی مہارت نہ حاصل کر سکے۔

ذیل میں قوت ارادی کو بہتر بنانے کے لیے چند طریقے رقم کیے جا رہے ہیں ہلکی روشنی اور ہلکے میوزک سے آراستہ کمرے میں خود کو بند کرے یہ یقین کر لے کہ اس دوران کسی قسم کی بیرونی مداخلت کا شائبہ نہ ہو اب اپنے کپڑے اتار کر بستر پر لیٹ جائے اپنی جسم کو ریلکس اور آرام دہ حالت میں لے آئیں اب آپ اپنے آپ کو بخشن دیں کہ آپ کے پاؤں مکمل طور پر آرام کی حالت میں ہیں پاؤں کے بعد اپنی پنڈلیوں اور رانوں پیٹ کمر سے ہوتے ہوئے دل پیچھ پڑے

اور ہاتھوں کے ساتھ باری باری یہی بخشن دہرائیں اور آخر میں اپنے دماغ کو یہ انڈکشن دیں کہ وہ مکمل آرام سکون اور سکوت کی حالت میں ہے۔ اور وہ ہر طرح کی خواہشات خیالات اور وہموں سے خالی ہے یہ آسن اختیار کر کے آپ چند منٹ میں غنودگی میں چلے جائیں گے یوگا میں اس پوز کو شو آسن یعنی لاش کا آسن کہا جاتا ہے جو اپنے دماغ کو کنٹرول کرنے قوت ارادی کو مضبوط بنانے اور زندگی کی پریشانیوں سے چھٹکارا پانے کے لیے انتہائی اہمیت کی حامل ہے۔

دوسرا طریقہ ان لوگوں کے لیے بطور خاص موثر ہے جو اپنی کسی بد عادت سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں لیکن قوت ارادی کی کمزوری کی وجہ سے ناکام رہتے ہیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ اپنی کسی بُری عادت کو مثلاً سموکنگ ایک کاغذ پر لکھ لیں اور اپنی رائٹنگ ٹیبل یا کسی ایسی جگہ پر رکھ دیں جہاں ہر وقت آپ کی نظر اس پر پڑتی رہے اس کے بعد اپنے آپ کو بخشن دیں کیا آپ کی نفسیاتی قوت اس قدر مضبوط ہے کیا آپ اپنی بُری عادت پر کنٹرول کر سکتے ہیں دن میں تین چار مرتبہ یہ عمل دہرائیں جب سگریٹ کی طلب شدت اختیار کر جائے تو اپنی تحریر پر نظر دوہرائیں اور خود کو ہدایت دیں کہ اب آپ سگریٹ کو ہاتھ نہیں لگائیں گے رات کو دن بھر کی مصروفیت کے بعد جب آپ بستر پر سونے کے لیے لیٹیں تو دن بھر کی کارگزاری کا جائزہ لینے کے ساتھ ساتھ اپنی قوت ارادی کی مضبوطی پر غور کریں آپ کو یہ جان کر خوش گوار حیرت ہوگی کہ چند دنوں کے اندر آپ کی سموکنگ کی عادت کم ہوتے ہوئے ختم ہو گئی ہے جو اسی بات کا بین ثبوت ہے کہ آپ کی قوت ارادی میں بتدریج اضافہ ہو رہا ہے۔

تیسرا طریقہ نہ صرف آپ اپنی قوت ارادی کو مضبوط کریں گے بلکہ آپ کی قوت حافظہ میں معتد بہ اضافہ ہوگا اپنے پاس موجود کتاب میں سے پانچ سطروں کا انتخاب کر کے انھیں با آواز بلند دوہرانے کی بجائے دل ہی دل میں پڑھے اسٹاپ واچ کو سامنے رکھ کر خود کو تجویز کریں کہ آپ نے لائنوں کو دس منٹ کے اندر اندر زبانی یاد کرنا ہے آپ محسوس کریں گے کہ واقعی آپ نے انھیں دس منٹ کے اندر حفظ کر لیا ہے اس مشق کو جاری رکھتے ہوئے یاد کرنے کے وقت کو بتدریج کم کرتے چلے جائیں مثلاً دس سے آٹھ منٹ آٹھ سے 6 منٹ اور چھ سے چار منٹ وغیرہ اور اس طرح جلد ہی آپ اس مرحلے پر پہنچ جائیں گے کہ آپ مجوزہ پانچ لائنوں کو ایک نظر دیکھ کر ہی یاد کر



لیا کریں گے۔

قوت ارادی کا عنصر ہمارے لیے انتہائی ضروری ہے اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے قوت ارادی کا مضبوط اور ٹھوس ہونا ضروری ہے قوت ارادی کو طاقت ور بنانے کے لیے ہپناٹزم سے بہتر کوئی طریقہ علاج نہیں ہپناٹزم کی نیند میں قوت ارادی کو مضبوط کرنے کے لیے دیئے گئے بحسن دوائی سے زیادہ اثر رکھتے ہیں۔

خود اعتمادی ایک ہپناٹسٹ کے لیے ہی صرف ضروری نہیں بلکہ ہم عام زندگی میں سینکڑوں مثالیں ایسی دیکھتے ہیں جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ اگر قوت ارادی اور خود اعتمادی کی کمی انسان کے اندر ہو تو وہ انسان عملی زندگی میں پنپنے نہیں پاتا۔ کیونکہ اگر ہم خود اعتمادی کے فقدان کے باعث جو رویہ اختیار کریں گے وہ غیر موثر ہوگا۔ اگر ہپناٹسٹ کو یہ اعتماد ہی نہیں ہے کہ وہ اپنے سامنے بیٹھے ہوئے شخص کو ہپناٹائز کر سکے گا تو اس بد اعتمادی کی وجہ سے ہپناٹسٹ کی آواز اور دیگر حرکات جسم سے بے یقینی کا عنصر اس شخص پر ضرور اثر کرے گا اور باوجودیکہ ٹھیک طریقہ استعمال کرنے سے وہ ہپناٹائز نہ ہو سکے گا۔

ایک ہپناٹسٹ کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے آپ میں خود اعتمادی کا عنصر پیدا کرے یاد رکھیے ہپناٹسٹ کا کام صرف ہپناٹائز کرنا ہے تاکہ دوسرے لوگوں کو ظاہر ہو جائے کہ وہ اچھا ہپناٹسٹ ہے متاثر ہپناٹسٹ نے ہی کرتا ہے اور ہر حال میں متاثر کرنا ہے اس کے لیے کسی بات کا وہ خیال نہیں کرتا اور راقم کے خیال میں ہپناٹسٹ کا شروع کا یہ خیال ہی کہ میں آج اپنے معمول کو ہر صورت میں ہپناٹائز کر کے ہی چھوڑوں گا۔

بہت اہمیت رکھتا ہے وہ معمول پر ایک کامیاب اداکار کا رول ادا کرے گا اور اگر معمول تعاون پر مکمل طور پر آمادہ بھی نہ ہو تو ہپناٹسٹ کی اس قوت ارادی کے آگے اسے ہار ماننا پڑے گی ہپناٹسٹ اسے ہپناٹائز کرنے کے لیے ہر ممکن کوشش کرے گا اور کوئی دقیقہ فرد گذاشت نہ جانے دے گا اس کی اداکاری سے خود اعتمادی جھک جھلک کر گرے گی اور یہ بہت ہی مشکل ہے کہ معمول ہپناٹائز نہ ہو۔

قوت ارادی (Will power) کی پختگی کو کہتے ہیں اور قوت ارادی کسی بات پر محض

بضد رہنے کا نام نہیں۔ قوت ارادی کا مالک ضدی نہیں ہوتا بلکہ وہ اپنی غلطی کو مان لیتا ہے اور دوسروں کی رائے کی قدر کرتا ہے۔ قوت ارادی سوچ سمجھ کر کسی کام کو کرنے کے فیصلہ کا نام ہے اور جب ایک کام کا فیصلہ کر لیا جائے تو ہر صورت میں اسے اُدھورا نہ چھوڑا جائے۔ ہپناٹسٹ کو اپنی شخصیت مضبوط بنانے اور قوت ارادی کو بیدار کرنے کے لیے ایک اچھی تجویز جو کہ ماہرین نے تجویز کی ہے (وہ خود تو جہی) (Auto Suggestion) ہے یعنی کہ ہپناٹسٹ ہر صبح اپنے آپ کو یوں ہدایت دے۔

”میری قوت ارادی دن بدن مضبوط ہوتی جا رہی ہے میں جو کام کا ارادہ کرتا ہوں اس کو پہلے سوچتا سمجھتا ہوں اور پھر اس کو کبھی بھی اُدھورا نہیں چھوڑتا مجھ میں مکمل خود اعتمادی بڑھتی جا رہی ہے۔“

ہپناٹسٹ کے لیے قوت ارادی اور خود اعتمادی کے عنصر کے علاوہ کچھ اور بھی خاصیتیں ہونی چاہیں مثلاً اس کا لباس خوش نظر ہو اور وہ ایک اچھا خوش پوش ہو اس کی شخصیت لوگوں کے لیے جاذب توجہ ہو ہم عام زندگی میں بھی اپنے لباس پر کافی توجہ دیتے ہیں اور زندگی بغیر رکھ رکھاؤ کے بھی گزر سکتی ہے مگر زندگی میں کامیابی ممکن نہیں۔ اس کے بعد دوسرا درجہ ہپناٹسٹ کی خوش گفتاری کا ہے ایک اچھا ہپناٹسٹ باتوں ہی باتوں میں اپنے مخاطب کو متاثر کر لیتا ہے۔

ہپناٹسٹ کی آواز کا اچھا ہونا بھی اپنی جگہ اہم ہے کھروری اور سپاٹ آواز معمول میں مشکل سے ہی نیند پیدا کرے گی مگر اس کے برعکس ملائم اور نرم آواز میں دیئے گئے بحسن بہت اہمیت رکھتے ہیں نرم اور توازن بھرے لہجے میں بول کر معمول کو بہت حد تک متاثر کیا جاسکتا ہے اس کی مثال سمعی مبع میں کافی حد تک واضح کر دی گئی ہے اس لئے ایک متبدي ہپناٹسٹ کو اپنی زبان شیریں بنانی چاہیے تاکہ اس کے بحسن مکمل طور پر اثر کر سکیں۔

چوتھی بات ایک ہپناٹسٹ کے لئے دوران عمل تمام پریشانیوں کا دور ہونا بھی ضروری ہے تاکہ وہ اپنی تمام توجہ صرف اپنے معمول کی طرف لگا سکے وہ کسی قسم کی پریشانی یا ذہنی کمزوری کے بارے میں فکر مند نہیں ہوتے۔

پانچویں بات یہ ہے کہ ایک ہپناٹسٹ کو یہ یقین ہونا چاہیے کہ وہ کافی علم رکھتا ہے (اگر اس

نے ہیٹائزم کے متعلق کافی معلومات حاصل کر رکھی ہوں) وہ اتنے فن کا ماہر ہے یہ یقین ان کے لیے بہت اہمیت رکھتا ہے یہ یقین ان کا کافی لوگوں کو ہیٹائز کرنے کے بعد پیدا ہوتا ہے ایک ماہر ہیٹائٹ اپنی کامیابی کے متعلق فکر مند نہیں ہوتا کیونکہ اس کا یقین اسے بتا رہا ہوتا ہے اپنے فن کے ماہر ہیں اور ناکامی انہیں کچھ نہیں کہہ سکتی۔ آپ بھی اپنے آپ میں یہ یقین پیدا کر لیں یقین اور بھروسے کے ساتھ عمل شروع کیجئے۔ آپ کو میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ آپ یقیناً کامیاب ہوں گے۔

ہیٹائٹ بمشکل ہی ہیٹائز ہو سکیں گے کیونکہ جب اس پر ہیٹائزم کا عمل کیا جائے گا تو وہ ہیٹائٹ کے طریق کار کا تجزیہ اور اس کی خامیاں ڈھونڈ لیں گے۔ نتیجتاً ان کی توجہ کسی اور طرف مائل ہو جائے گی اور معمول کی توجہ پر تیزی کی کمی کی وجہ سے وہ ہیٹائز نہ ہو سکیں گے۔

.....☆☆☆.....

## باب نمبر 5:

### ہیٹائزم ہونے کی وجوہات

ہیٹائزم کی نیند ”حسی تکان“ پیدا کر کے کی جاتی ہے خواہ کوئی ہی خاطر خواہ طریقہ استعمال میں لایا جائے ان سب کا مقصد صرف حسی تکان پیدا کرنا ہی ہوتا ہے اس کے لیے موثر اور رواں لہجے میں بحثیں دے کر حسی مسیح کو پیدا کیا جاتا ہے اور یہ حواس کی مہیج کو پیدا کرنے کے لیے ہم انسان کی تینوں مندرجہ ذیل حواس سے کام لیتے ہیں۔

(1) بصری (2) حسی (3) سمعی

### بصری مسیح:

انسان کی قوت باصرہ سے ہم کیسے ہیٹائزم کی نیند پیدا کرتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ معمول کو ایک ہی نکتہ پر گھورنے کا بحثن دیا جاتا ہے۔ یہ نکتہ کافی دیر گھورنے کے بعد اس کو دھندلا سا محسوس ہوگا اور آخر کار اس کی آنکھیں اس کو نہ دیکھ سکیں گی کیونکہ وہ بالکل ہی (indistinct) ہو چکا ہے۔ آئیے اس کو نفسیات کی روشنی میں حل کریں۔ نفسیات کا نکتہ نظریہ ہے کہ ایک ہی عکس کو مسلسل دیکھنے سے نگاہ تھک جاتی ہے اور نظر کی اس تکان کی وجہ سے وہ نکتہ (Inidistinct) ہو جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات نے لکھا ہے کہ یہ تکان آگے بڑھتی ہے اور اس کے سامنے دماغ کی جھلی ہوتی ہے تکان دماغ پر اثر انداز ہو کر اس میں بھی تھکان پیدا کر دیتی ہے یہ تکان آہستہ آہستہ تمام دماغ میں پھیل جاتی ہے اور انسان کا شعور عملی زندگی سے راستہ کاٹنا شروع کر دیتا ہے۔ نیند طاری ہوتی جاتی ہے یہ کیفیت اور گہری اور کافی گہری ہو جائے گی۔ بشرطیکہ۔

1۔ معمول یکسوئی سے صرف اپنے (Object) کو گھورتا ہے۔



2- معمول پر سکون اور خاموش رہے۔

3- معمول کی توجہ کسی اور طرف نہ ہونے پائے۔

اگر مندرجہ بالا حالتوں میں سے سب مکمل ہوں۔ تو معمول پر بالکل ہی نیند طاری ہو جاتی ہے۔

نظری مکان پیدا کرنے کے اور بھی کئی طریقے ہیں مثلاً معمول کو روشنی کے ہلکے واٹ کے بلب کی طرف دیکھنے کی بجھن دی جائے یا اس کو ہلتے ہوئے شیشے کی طرف نظر جانے کو کہا جائے اس سے معمول بہت حد تک اثر قبول کر لے گا۔ اور جلد ہی نیند میں چلا جائے گا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ معمول کو ہر سکون رکھا جائے۔ اس کے لیے کمرہ کا جاذب نظر ہونا۔ آرام کرسی یا کوچ کا آرام دہ ہونا۔ ہپناٹسٹ کے بجھن کا صحیح ہونا۔ اور تیسری بات معمول کی توجہ کو قابو میں رکھنے کا ہے اس کا تعلق بھی دوسری شے کے ساتھ ہے۔ اگر معمول کو ہر سکون رکھا جائے گا تو وہ ظاہر ہے کہ اور کسی طرف متوجہ نہ ہوگا۔

### حسی مسیج:

آپ اگر طالب علم ہیں تو آپ نے نوٹ کیا ہوگا کہ کلاس میں لیکچر کے دوران اگر لیکچر کا سبق دلچسپ نہیں ہے اور آپ بھی کافی تھکے ہوئے ہیں تو کلاس میں اگرچہ آپ موجود ہوتے ہیں لیکن عملی طور پر کئی دفعہ نیند کی وادی میں بھٹکتے ہیں لیکچرار کی آواز سن کر تھکاوٹ کیوں پیدا ہو جاتی ہے اور آپ نیند کیوں محسوس کرتے ہیں یہ اس لیے کہ لیکچرار کی متوازن اور مسلسل آواز کے اتار چڑھاؤ اور انداز سے آپ کو حسی مکان محسوس ہونے لگتی ہے یہ بالکل ویسے ہی ہے کہ آپ اپنے گھر کی آرام کرسی پر بیٹھے ریڈیو پر کوئی پروگرام سن رہے ہوں اور آپ نیند محسوس کرنے لگیں۔

پرانے زمانے میں اس طریقہ سے ہپناٹائز کیا جاتا تھا کہ معمول کی پیشانی کو سہلایا جاتا تھا اور اس کو چھو کر نیند میں ڈال دیا جاتا تھا ہاتھ کو سہلانے سے بھی نیند طاری ہو سکتی ہے آپ نے اکثر یہ دیکھا ہوگا کہ جب حجام بال کاٹتا ہے تو آپ غنودگی طاری ہونے لگتی ہے۔

اس لیے اس امر سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ حسی مسیج پیدا کر کے ہم معمول کو نیند میں ڈال سکتے

ہیں۔ لیکن آج کل اس سے کام نہیں لیا جاتا ایسا کرنے سے معمول غلط فہمی میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

ماں کا اپنے بچے کو تھپک تھپک کر سلاتا اور جھولے میں بچے کا نیند آنا حسی مکان کا کام کرتا ہے اس حالت میں ماں ایک ہپناٹسٹ کا رول ادا کرتی ہے۔ اور بجھن کے لیے لوریاں استعمال کرتی ہے اس طریقے سے بچے پر حسی مکان پیدا ہو جاتی ہے۔ اور وہ تھوڑی دیر بعد نیند کی آغوش میں پہنچ جاتا ہے۔

### سمعی مسیج:

سمعی مسیج یعنی کہ بول کر ہپناٹزم کی نیند میں پہنچا دینا۔

سمعی مسیج ہپناٹزم کی نیند پیدا کرنے کا سب سے عام اور آسان طریقہ ہے آپ بہت موثر رواں اور توازن بھرے لہجے میں معمول کو بجھن دیتے ہیں آپ کے لہجے میں توازن اور روانی موجود ہوتی ہے۔ مثلاً ایسے معمول کو یوں بجھن دیتے ہیں۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا۔ بالکل ڈھیلا۔

آپ مکان سی محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آپ کے پونے پھڑ پھڑا رہے ہیں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کو نیند آ رہی ہے۔ آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

اس طرح آپ موثر اور توازن بھرے لہجے میں بول کر اپنے معمول میں ہپناٹزم کی غنودگی پیدا کر لیتے ہیں۔

یہ تین طریقوں سے ہم ہپناٹزم کی نیند پیدا کرتے ہیں معمول کو آرام کرسی پر بیٹھنے کو کہا جاتا

ہے اور اس کو صرف ایک نکتہ پر گھورنے کا بخشن دیا جاتا ہے اب جب وہ کافی دیر دیکھ چکے اور آنکھوں میں تھکاوٹ کے آثار نمایاں ہوں تو کسی طریقے کو استعمال میں لایا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ سمعی مہیج بخشن دے کر حس بیدار کردی جاتی ہے معمول تھوڑی دیر میں ہپناٹزم کی نیند میں پہنچ جاتا ہے۔

ہپناٹزم کی حالت میں نیند کے درجے کے مطابق معمول میں مختلف ہپناٹزم کے مظاہرے دکھائے جاسکتے ہیں۔ ہپناٹزم کی نیند میں معمول اپنی تمام تر ناقلا نہ صلاحیت ہپناٹسٹ کے حوالے کر دیتا ہے اور عموماً فقط وہی کرتا ہے جس کو کرنے کا ہپناٹسٹ بخشن دیتا ہے اگر ہپناٹزم کی نیند کے دونوں معمول کو اٹھ کر دروازے کی طرف جانے کا بخشن دیا جائے تو وہ بعینہ ایسا ہی کرتا ہے اس کو اگر نیند کے دوران ہنسنے کا بخشن دیا جائے تو وہ ہنسا شروع کر دے گا۔ مگر ہپناٹسٹ ہپناٹزم کی نیند سے باہر آنے کے بعد اسے یہ معلوم نہ ہوگا۔ کہ وہ کچھ کام کرتا رہا ہے ہپناٹزم کی نیند کا یہ درجہ حاصل کرنا ناممکن تو نہیں کافی مشکل ابتدا میں آپ اپنے معمولوں پر ہلکی سی غنودگی پیدا کریں گے جس کے دوران معمول صرف اپنے جسم اور ذہن کو ڈھیلا چھوڑ دے گا صرف (One pointed) ہوگا اس کی آنکھیں بند ہوں مگر اس کا شعور بیدار ہوگا وہ پوری طرح ہپناٹزم کی نیند میں نہ جائے گا یہی حالت ہپناٹزم کی نیند کے ہلکی نیند اور اوسط نیند کے درجے کی ہے۔

گہری نیند کی حالت میں آپ اپنے معمول کو بھلا سکتے ہیں کہ وہ کیا کرتا رہا ہے اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ جب ہپناٹزم کی نیند میں ہو اسے کچھ کام کرنے مثلاً پانی کا گلاس پینے کا بخشن دیجئے۔ اور اسے پینے کے بعد یہ بخشن دیجئے کہ جب تم اٹھو گے تو تمہیں ہرگز یاد نہیں کہ تم نے پانی پیا ہے۔

گہری نیند میں بھول جانے کا مرض بھی معمول کو ہو سکتا ہے اس کو ایک سے پانچ تک گنتی گنتے کا بخشن دیجئے اور اسے بعد میں جبکہ وہ گن لے یہ بخشن دیجئے کہ وہ تین کے بعد چار کا ہندسہ بھول جائے گا اور اسے ہرگز یاد نہیں آئے گا۔ وہ گنتی کے دوران چار کا ہندسہ قطعی بھول جائے گا آپ دیکھیں گے۔ کہ وہ گنتی گنتے ہوئے چار کا ہندسہ بھول جاتا ہے اور تین کے بعد پانچ ہی کہتا ہے۔

ہلکی نیند کے دوران معمول کا شعور بیدار رہتا ہے اور معمول پر وہ بخشن جو ہپناٹسٹ دیتا ہے اس پر اپنی مرضی سے عمل کرتا ہے اگر اسے اس نیند کے دوران وہ عمل کرنے کو کہا جائے جو وہ مجمع کے سامنے کرنا ہر محسوس کرتا ہے تو وہ بخشن پر عمل نہیں کر لے گا۔

بعض لوگوں نے ہپناٹزم کو انعکاس مشروط سے تشبیہ دی ہے جس کا ثبوت آج تک نہیں مل سکا اور یہ نظریہ غلط ہو گیا ہے۔ انعکاس مشروط کی مثال یہ ہے کہ آپ اپنے مرغ کو کھانا دیتے وقت ایک خاص گھنٹی بجائیں جس کی مسلسل تال ہو تو مرغ ہر مرتبہ گھنٹی دینے پر آ جائے گا اور اس کے منہ میں پانی آ جائے گا۔ لعاب دہن کا پھینکنا مرغ کو کھانا دینے کی وجہ سے ہے مرغ خاص گنتی کی آواز سن کر ہر مرتبہ کھانے کا خیال کرتا ہے اور اس طرح لعاب دہن کا نکلنا ایک انعکاس ٹھہرا۔ مگر ہپناٹزم کے بارے میں یہ کیسے کہا جاسکتا ہے مرغ کے لعاب دہن کے نکلنے کے لیے گھنٹی ضروری ہے مگر معمول کو سلانے کے لیے بخشن دینا اور مرغ کے لیے سابقہ تربیت کی گئی ہے جس کی وجہ سے وہ ہر مرتبہ گھنٹی کی آواز سن کر لعاب دہن پھینکتا ہے مگر یہ عام تجربہ ہے کہ معمول کے لیے کوئی سابقہ تربیت ضروری نہیں وہ ہپناٹسٹ کی بخشن کے زیر اثر اکثر پہلی دفعہ ہی ہپناٹزم ہو جاتا ہے۔

ہپناٹزم کی نیند کے دوران انسان کے حواس کو بہت حد تک متاثر کر سکتے ہیں مثلاً معمول کو چینی کھلا کر یہ بخشن دیا جاسکتا ہے کہ وہ کڑوا نمک کھا رہا ہے۔ وہ فوراً تھوک دے گا معمول کو نیم کے پتے کھلا کر پان کے چوں کا مزہ لایا جاسکتا ہے۔ معمول کو تیز خوشبو آ سکتی ہے۔ حالانکہ وہاں کسی خوشبودار چیز کا وجود تک نہیں ہوتا اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہپناٹسٹ اپنے معمول میں پانچوں حواس خمسہ میں دھوکہ پیدا کر سکتا ہے۔ اس کو فریب (illusion) کہتے ہیں مگر اس بات کے واقع ہونے کے لیے یہ شرط ضرور ہے کہ وہ گہری نیند میں ہو معمول کو جب اٹھا دیا جاتا ہے وہ ان میں سے اکثر باتیں بھول جاتا ہے جیسا کہ خواب پورا یاد نہیں رہتا مگر ہپناٹزم کی نیند کے دوران بخشن دے کر اس کو تمام باتیں یاد بھی رکھوائی جاسکتی ہیں۔

بعض لوگ دوسروں کی نسبت جلد ہپناٹزم ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ منفی اور مثبت عناصر کا فرق ہے۔ منفی عناصر کے لوگ جلد متاثر ہو جاتے ہیں اور ہپناٹزم کی نیند میں جلد چلے جاتے ہیں جو معمول ایک دفعہ مکمل طور پر ہپناٹزم کی نیند میں چلا جائے وہ آئندہ بہت جلد ہپناٹزم ہو جاتا ہے اور

اگر اس کو بار بار صحیح اور مکمل ہیناٹرم کیا جائے تو پوسٹ ہیناٹرمک بحسن کے زیر اثر وہ نہایت سرعت کے ساتھ ہیناٹرم ہو جاتا ہے۔

### وجوہات:

ہیناٹرم ہونے کی وجوہات تین قسم کی عموماً ہو سکتی ہیں۔

- 1- معمول کی توجہ پذیری
- 2- ہیناٹرم کی شخصیت اور ذاتی اثر
- 3- ماحول اور ٹھیک طریقے کا استعمال

### معمول کی توجہ پذیری:

معمول کی توجہ پذیری ہیناٹرم ہونے کے لیے انتہائی ضروری ہے گویا کہ ہیناٹرم اور معمول کی توجہ پذیری لازم و ملزوم ہیں۔ اگر معمول میں خاطر خواہ توجہ پذیری موجود نہیں تو آپ بغیر آنکھوں کی طاقت حاصل کیے اپنے معمول کو ہیناٹرم نہیں کر سکتے۔ آپ خواہ لاکھ کوشش کریں معمول کا خیال کسی اور طرف ہے وہ آپ پر توجہ نہیں دے گا اور اگر توجہ دے گا تو وہ توجہ بہت کم ہو گی اور اس قابل نہ ہو گی کہ آپ اسے ہیناٹرم کر سکیں۔

معمول میں توجہ پیدا کرنے کے لیے آپ کے پاس دو تھیاریاں رہ جاتے ہیں۔

- 1- خود آپ میں یکسوئی کی قوت
- 2- بحسن کا صحیح اور چالاک استعمال

ایک ہوشیار ہیناٹرم بحسن کا اس حد تک استعمال کرتا ہے کہ اول الذکر سے بے نیاز ہو جاتا ہے بحسن اگر ٹھیک دیئے جائیں اور معمول کی توجہ کو اپنے صحیح مقام پر ہٹ (Hit) کریں تو کوئی وجہ نہیں کہ وہ ہیناٹرم نہ ہو۔ بحسن دینے اور بحسن کا موقع پر استعمال کرنا بحسن کے باب میں اچھی طرح بیان کیا گیا ہے۔

معمول میں توجہ پذیری کا ٹسٹ لینے کے لیے ماہرین نے کچھ تجربات کیے ہیں آپ بھی اپنے معمول کو ہیناٹرم کرنے سے پہلے اس میں ٹسٹ کے ذریعے امتحان لیجئے کہ آیا اس میں خاطر خواہ اثر پذیری بھی ہے یا نہیں مثلاً ہاتھ باندھنا کا ٹسٹ پیچھے گرنے کا ٹسٹ وغیرہ جو آپ کے ان تجربات میں پورا اترے وہ بلاشبہ اچھا معمول ہوتا ہے اور جلد ہیناٹرم ہو جاتا ہے۔

معمول کی قوت تخیل ہیناٹرم کی قوت ارادی سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے اس کا تجربہ یوں ہو سکتا ہے کہ آپ بے خوابی کے مریض کو خواہ کتنا ہی نیند کا تصور کیوں نہ لائیں مشکل سے ہی اسے نیند آئے گی جب تک وہ خود نیند کا تصور اپنے ذہن میں نہ لائے وہ چیزیں جو قوت تخیل میں اضافہ کا باعث ہوتی ہیں۔ خاموشی اور تنہائی (Loneliness) نہیں۔

جو معمول جتنا ذہین ہوگا اتنی ہی جلدی ہیناٹرم ہوگا کند ذہن اور کم عقل لوگ جن کی قوت تخیل بہت کمزور ہو مشکل سے ہیناٹرم ہوتے ہیں اگر آپ کو معمول کہے کہ میں ہیناٹرم نہیں ہو سکتا تو اسے بتائیے کہ ہیناٹرم ہونے کے لیے ضروری نہیں ہے۔ اگر ہیناٹرم جن کی قوت ارادی کو عام لوگ بھی مانتے ہیں وہ بھی اپنے آپ کو ہیناٹرم کر لیتا ہے تو کیا ہیناٹرم کے خود ہیناٹرم ہونے سے اس کی قوت ارادی شکست کھا گئی ہے بلکہ عقل مند اور ذہین لوگ بہت جلد ہیناٹرم ہو جاتے ہیں اس لیے کہ ان کی قوت تخیل بڑھتی جاتی ہے۔

### ہیناٹرم کی شخصیت:

ہیناٹرم کی شخصیت بھی معمول کو ہیناٹرم کرنے سے کچھ کم نہیں یا یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ ایک اچھا ہیناٹرم اپنے معمول کو جلد ہیناٹرم کر سکتا ہے۔ بہ نسبت دوسرے ہیناٹرم کے اس لیے کہ ہیناٹرم کی شخصیت کا اثر بہت گہرا ہوتا ہے۔

اگر معمول کو معلوم ہو جائے کہ ہیناٹرم اسے دوران عمل کوئی نقصان نہ پہنچائے گا تو ہیناٹرم کرنے میں بہت آسانیاں پیدا ہو جاتی ہیں معمول کا تعلق براہ راست چونکہ ہیناٹرم سے قائم ہوتا ہے۔ اس لیے ہیناٹرم کی شخصیت کا جاذب نظر ہونا از حد ضروری ہے۔

جس طرح معمول میں توجہ پذیری کی کمی اس میں ہیناٹرم ہونے کی صلاحیت کم کر دیتی ہے بالکل اسی طرح یا اس سے بڑھ کر ہیناٹرم کی شخصیت ہیناٹرم ہونے کی صلاحیت بڑھا دیتی ہے یہ یاد رکھنا چاہیے کہ عام زندگی میں بھی رکھ رکھاؤ اور بناوٹ کی ضرورت پڑتی ہے۔

ہیناٹرم کی شخصیت کے لیے احترام اور اعتماد پیدا کرنے کے لیے کچھ باتیں بہت ضروری ہیں۔ مثلاً ہیناٹرم ماہر خوش پوش اور نہایت اچھا خوش گفتار ہو اور اس امر سے کوئی انکار نہیں کر سکتا



کہ آدمی کی زندگی میں بلا غا ہر کھڑکھاؤ کے کامیابی حاصل کرنا ممکن نہیں خواہ آپ اس فن کے مولا ہی کیوں نہ ہوں بہر حال آپ کی شخصیت کا لوگوں کے لیے جاذب توجہ ہونا ضروری ہے۔

ہیٹناٹ کا کردار معمول میں بہت اثر پیدا کرتا ہے اگر ہیٹناٹ نہایت یقین سے یہ کہے کہ میں آپ کو ہیٹناٹ کرنے والا ہوں تو معمول اندرونی طور پر اہل جاتا ہے اس لیے ایک اچھے ہیٹناٹ کے لیے قوت اعتمادی کا ہونا نہایت ضروری ہے۔

## کامیاب ہیٹناٹ کی بنیادی خصوصیات

ہیٹناٹرم ایک ایسا فن ہے جو بیک وقت مشکل اور آسان محسوس ہوتا ہے آسان اس لیے کہ اس میں زیادہ ساز و سامان کی ضرورت نہیں ہوتی اور مشکل اس لیے کہ آپ کے اندر صلاحیت ہونی چاہیے کہ آپ جب چاہیں اپنی سوچ کو کسی بھی نقطے پر مرکوز کر سکیں۔ سوچ کو مرکوز کرنے کی صلاحیت ایک اچھے ہیٹناٹ کے لیے اہم قانون ہے۔ یہ اہلیت حاصل کرنے کی صلاحیت اگرچہ سب میں ہوتی ہے لیکن حقیقت میں بہت کم لوگ ایسا کر سکتے ہیں۔

ہیٹناٹرم وہ آرٹ ہے جس کے ذریعے آپ اپنے معمول کے دماغ کو اس طرح کنٹرول کرتے ہیں کہ وہ باقی دنیا سے بالکل الگ تھلگ ہو جاتا ہے بلاشبہ ہیٹناٹرم ایک سادہ سافن ہے لیکن اس کی تکمیل کے لیے چند ایک بنیادی خصوصیات کا ہونا ضروری ہے جو کہ حسب ذیل ہیں۔

- 1- معمول کو سمجھنا
  - 2- قابل بھروسہ
  - 3- خود اعتمادی
  - 4- مقناطیسی آواز
  - 5- مبرم تحمل
- ذیل میں ان کی وضاحت کی جا رہی ہے۔

### 1- معمول کو سمجھنا:

ہیٹناٹرم میں یہ بات بہت اہمیت رکھتی ہے کہ جب آپ اپنے معمول کے شعوری ذہن پر قابو پانا چاہتے ہیں تاکہ اس کا لاشعور کام کر سکے تو آپ کو یہ جاننا پڑے گا کہ آپ کے معمول کا شعوری ذہن دراصل ہے کیا؟ اس بات کا مقصد یہ ہے کہ آپ میں یہ قابلیت ہونی چاہیے کہ آپ معمول کے شعوری ذہن کو جانچ سکیں اور اس پر بہتر انداز میں کام کر سکیں تب ہی ممکن ہو سکے گا کہ آپ

اپنے معمول پر قابو پا سکیں ایک اچھا ہیٹناٹ جو اپنے معمول کو اچھی طرح جانتا ہو وہی بہتر فیصلہ کر سکتا ہے کہ اسے کونسا طریقہ اختیار کرتا ہے جو اس کے لیے بہتر ہو پھر وہ ہیٹناٹنگ نیند بھلا کر بہتری پیدا کر سکتا ہے۔

ہیٹناٹرم کا عمل شروع کرنے سے پہلے کوشش کرنی چاہیے کہ آپ معمول کے مزاج کو اچھی طرح جان سکیں کہ وہ ذہنی طور پر کہاں کہاں کمزور ہے تاکہ دوران عمل آپ ان باتوں کو استعمال کر سکیں۔ مقناطیست اور ہینیز وغیرہ تو صرف ہماری مدد کرتی ہیں جبکہ اصل چیز تو معمول خود ہے جیسے آپ نے ہیٹناٹرم کرنا ہے معمول کی دماغی اور جسمانی صلاحیتوں کو جاننا بہت ضروری ہے اور ذہنی طور پر تیار کرنا بھی ہیٹناٹنگ نیند پیدا کرنے اور آسانی کے ساتھ عمل کے لیے بہت ضروری ہے۔

اگر ہیٹناٹرم کرنے والا یہ چاہتا ہے کہ اس کا معمول ہیٹناٹرم ہو جائے تو معمول کا بھی اس پر راضی ہونا ضروری ہے تب یہ عمل کامیاب ہو سکتا ہے۔

معمول کو ہیٹناٹرم کرنے سے پہلے آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ معمول پہلے سے کسی بیماری کا شکار تو نہیں وہ اس لیے کہ جب آپ اسے ہیٹناٹرم کریں تو وہ ایک حد میں رہ کر کریں خاص طور پر جو کسی دماغی بیماری میں مبتلا رہے ہوں جیسے مرگی یا بلڈ پریشر کے لوگوں کے لیے اگر آپ ان باتوں کا دھیان نہیں رکھیں گے تو معمول کا رد عمل خطرناک ہو سکتا ہے یا پھر اسے دورہ بھی پڑ سکتا ہے جب آپ کسی عورت کو ہیٹناٹرم کریں تو کوشش کریں کہ کوئی تیسرا آدمی بھی موجود ہو۔

کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جن کی دماغی صلاحیت بہت کم ہوتی ہے اور جب ہیٹناٹ ان سے سوال جواب کرتا ہے تو وہ صحیح طور پر جواب نہیں دیتے لیکن اس کے برعکس کچھ لوگ بہت ذہین ہوتے ہیں وہ ہیٹناٹ سے تعاون کر کے ان کی بات سمجھتے ہیں اور صحیح جواب دیتے ہیں۔

### 2- قابل بھروسہ:

یہ انسانی فطرت ہے کہ وہ دوسروں کے خیالات کا بہت جلدی اثر لیتے ہیں اور ان کی باتوں پر یقین کر لیتے ہیں اس بات کے پیش نظر معمول کو چاہیے کہ وہ ہیٹناٹ پر اعتماد رکھے اور اس کے احکام کے مطابق چلے ورنہ اعتماد اور یقین کے بغیر معمول کا اچھی نوعی نیند میں جانا مشکل ہے۔

ہے۔

## 3۔ مقناطیسی آواز:

دلکش آواز رکھنا کسی سرمایہ سے کم نہیں کیونکہ آواز ہی کے ذریعے آپ کا اپنے معمول کے ساتھ رابطہ استوار ہوتا ہے دلکش اور شیریں آواز کے اثرات کی مثالیں روزمرہ زندگی میں دیکھنے کو عام ملتی ہیں کوئل اور کوا دونوں سیاہ رنگ کے حامل ہونے کے باوجود اپنی آواز کی خصوصیات کی بنا پر پسند اور ناپسند کیے جاتے ہیں کوئل کی میٹھی آواز موسم بہار میں انسان کا دل موہ لیتی ہے جبکہ کوا کی بری کانیں کانیں سح خراشی کا کام کرتی ہے لہذا ثابت ہوا کہ آپ کی آواز آپ کی شخصیت میں چار چاند لگا دیتی ہے اور آپ کے معمول پر خوشگوار اثرات کے ان مٹ نفوش چھوڑتی ہے۔ آپ کا بجٹک میٹر تو اپنی جگہ اہم ہوتا ہی ہے لیکن اس سے زیادہ اہمیت آپ کا ادائیگی کا انداز ہے آپ کا بات کرنے کا انداز ایسا ہونا چاہیے کہ آپ کا معمول کے ساتھ باآسانی فوری رابطہ قائم ہو جائے مبتدی حضرات کے لیے مشورہ ہے کہ وہ سب سے پہلے آواز کے اتار چڑھاؤ پر عبور حاصل کریں۔ سنجیدہ پروقار اور حکیمانہ ہدایات معمول پر مفید و موثر اثرات مرتب کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ بات چیت میں مٹھاس، آدمی کا اخلاق، جس طریقہ سے وہ بات کرتا ہے اس کے پیغام کی کافی حد تک تشریح کر دیتا ہے جیسے جس طرح ایک سیاسی لیڈر لاکھوں کے مجمع کو اپنی تقریر کے جادو سے باندھ لیتا ہے ہدایات اور سنجشز کے ذریعے معمول میں بھی بلکہ اسی طرح جذبات کو ابھار کر احساسات پر کنٹرول کیا جاسکتا ہے اس کے علاوہ آپ کے لہجے کا اتار چڑھاؤ بھی معمول کو ہپناٹاز کرنے میں اہم کردار ادا کرے گا ایسے فقرات جو خوبصورت انداز سے ادا کیے گئے ہوں وہ معمول پر گہرا اثر رقم کرتے ہیں خواہ ان کا مفہوم اتنا زیادہ واضح نہ ہو لہجے کے علاوہ تلفظ کی ادائیگی بھی اس ضمن میں مفید اور موثر ثابت ہوئی ہے اکثر ماہرین کا خیال ہے کہ لہجہ اور تلفظ ایک ہپناٹسٹ کی کامیابی کے ضامن ہوتے ہیں ماہرین نے ایسے تجربات بھی کیے ہیں جہاں پودوں پر آواز کے اثرات کا جائزہ لیا گیا ہے علاوہ ازیں یہ تجربات بہت عام ہیں کہ سریلی موسیقی سنائے جانے پر گائے نے معمول سے زیادہ دودھ دیا لہذا ثابت ہوا کہ ہپناٹسٹ کی آواز معمول پر اثر انداز ہونے

لوگ عموماً ان باتوں پر یقین کر سکتے ہیں جو ان کے ذہن کے مطابق ہوں ہپناٹزم کی زبان میں اس کو ایسے کہہ سکتے ہیں اگر کسی خیالات میں کوئی کمی رہ جاتی ہے وہ اپنی کمی دوسروں کے خیالات سے دور کر لیتے ہیں اس طرح اگر بغیر جائزہ لیتے وہ اس پر اعتماد کر لیتے ہیں تو اس کو اعتقاد کہتے ہیں اس طرح جب ہم دنیا میں آتے ہیں تو ہم دوسروں کی باتوں کو سمجھتے ہیں اور ان کی باتوں کا اثر لینا یا ان پر اثر انداز ہونا ہی ہماری قسمت ہے۔ دنیا میں رہنا ایک طرح سے مسلسل حواس کا امتحان ہے نفسیاتی طریقے عموماً کبھی جلد اثر انداز ہوتے ہیں کبھی وہ دیر سے اثر انداز ہوتے ہیں خاص طور پر اگر انسان اس کی امید کرے اور پہلے سے ہی اسے قبول کرنے کے لیے ذہنی طور پر تیار ہو تو ان امیدوں کا جذباتی اثر لازمی ہوتا ہے۔

انسان وہ بنتا ہے جس کی وہ سوچ رکھتا ہے اور امید کرتا ہے مثال کے طور پر بے خوابی مریض اکثر اوقات خالی کیپول کھلانے سے ہی صحت مند ہو جاتا ہے کیونکہ جب وہ دوائی کھاتا ہے تو اس سوچ کے تحت کہ وہ دوائی کھائے گا تو نیند آجائے گی اسے سچ مچ نیند آجائے گی تو آپ اسے یقین کی چٹنگی کہہ دیں گے اس لیے مثل مشہور ہے پیر کامل کہ یقین کامل

ہپناٹزم میں خود کار سنجشز کا طریقہ بہت موثر ہے۔ بہت سے لوگ ایسے ہیں جنہیں نیند نہیں آتی لیکن ان کے اندر منفی خیالات اور سوچ کہ انہیں نیند نہیں آئے گی نیند نہیں آنے دیتی کچھ ایسے واقعات بھی ہوئے ہیں کہ مریض کو آپریشن سے پہلے محسوس ہونے لگتے ہیں کہ ان کے جسم کو کاٹا جا رہا ہے اور اسے درد محسوس ہونا شروع ہو جاتی ہے یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ ان کا دماغ ہونے والے آپریشن کے متعلق اور اس کے بعد ہونے والی درد کے بارے میں بہت زیادہ سوچنے اور محسوس کرنے لگا ہے ایک مریض کو بہت آسانی سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے اگر اس کو پہلے سے ہی یقین دلا دیں کہ وہ ٹھیک ہو جائے گا تو وہ ویسا ہی ہو جائے گا ایک ہپناٹسٹ میں یہ صلاحیت ہونی چاہیے کہ وہ اپنے معمول میں اعتماد پیدا کر سکے مریض کا ہی اعتماد اس کے تخیل کے ساتھ مل کر اس میں حقیقت کا رنگ بھر دیتے ہیں۔

حالانکہ دراصل وہ اس کے تخیل کی کار فرمائی ہوتی ہے یہ طریقہ ہپناٹزم کی نیند میں مدد معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اور آپ کی ہدایات کو قبول کرنے کے لیے دماغی طور پر مستعد ہو جاتا

پائے اگر ہیٹائٹ لگن اور غلوں کے ساتھ اپنے کام کی طرف متوجہ نہیں ہوگا تو نہ صرف معمول کی نظروں میں شرمندہ ہوگا بلکہ اس کا اپنا اعتماد بھی مجروح ہوگا اگر آپ پہلی کوشش میں کامیاب نہیں ہو پاتے تو دل چھوٹا نہ کریں بلکہ ارکان توجہ کے ساتھ پورا یقین رکھتے ہوئے دوبارہ کوشش کریں (practice makes a man perfect) کے انگریزی محاورے کے مصداق آپ جتنی کوشش کریں گے اتنا ہی زیادہ ماہر بنتے چلے جائیں گے۔

ہیٹائزیم کے حوالے سے پہلی کوشش میں کامیاب ہونا کافی مشکل ہے حتیٰ کہ بہت مصروف ہیٹائٹ حضرات کو بھی پہلی کوشش میں ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا اس لیے مسلسل کوشش جاری رکھے۔

☆☆☆.....

کا ایک موثر اور اہم ذریعہ ہے لہذا ہیٹائزیم سیکھے والوں کو اس طرف بھرپور توجہ مرکوز کرنی چاہیے۔

#### 4- خود اعتمادی:

ایک کامیاب ہیٹائٹ کو خود اعتمادی کی صلاحیت سے بھرپور ہونا چاہیے تاکہ وہ معمول کے سامنے خود کو مکمل طور پر اعتماد ظاہر کر سکے ہیٹائٹ کو اس بات پر خاطر خواہ توجہ دینی چاہیے کہ اس کی صلاحیت پر شک و شبہ معمول کے ساتھ ساتھ اس کو اپنی توجہ کو بھی ہٹانے کا باعث ہوگا اپنی خود اعتمادی کو بروئے کار لاتے ہوئے آپ معمول پر اس انداز میں کنٹرول حاصل کریں کہ معمول کو آپ کی کسی شخصی خامی کی طرف توجہ دینے کا موقع نہ ملے اس موقع پر ہلکا ہلکا میوزک بھی لگایا جاسکتا ہے مزید برآں اپنے معمول کی دلچسپی کے حامل موضوعات پر گفتگو کرنے کی کوشش کرے تاکہ ہیٹائزیم کے لیے مناسب ماحول پیدا ہو سکے اگر ایک شخص ایک بار ہیٹائز ہو گیا تو اگلی بار وہ زیادہ آسانی کے ساتھ ہیٹائز ہو جائے گا۔

#### 5- صبر و تحمل:

صبر و تحمل ایک کامیاب ہیٹائٹ کا بہترین ہتھیار ہے آپ میں یہ صلاحیت ہونی چاہیے کہ تحمل اور برداشت کے ساتھ درست وقت کا انتظار کریں تاکہ جب لوہا گرم ہو تو چوٹ لگا کر مطلوبہ نتائج حاصل کیے جاسکیں آپ میں یہ اہلیت ہونی چاہیے کہ ناکامی کے باوجود مسلسل کوشش جاری رکھے کیونکہ ہیٹائزیم میں یہ بات بہت اہمیت کی حامل ہے کہ آپ نے اپنی کوشش کس حد تک جاری رکھی ہے اس ضمن میں کنگ بروس آف سکاٹ لینڈ کی مثال دی جاسکتی ہے جس نے ایک چیونٹی کی پیہم کوششوں کو دیکھ کر سب سیکھا۔ اور مایوسی کے خیالات کو ترک کر کے دشمن پر فتح پائی سلطان محمود غزنوی کی مثال بھی قابل غور ہے جس نے سترھویں حملے میں سومات مندر پر کامیاب حملہ کیا کئی معمول بھجن کے دوران مزاحمت کرتے ہیں اور ہیٹائز ہونے کے خلاف رد عمل کا مظاہرہ کرتے ہیں ہیٹائٹ اگر صبر کی صلاحیت سے مالا مال ہوگا تو معمول کی مزاحمت کو ناکام بنانے کی کوشش کرے گا اور کوشش اس وقت تک جاری رکھے گا جب تک اپنا مطلوبہ ہدف حاصل نہیں کر لیتا عامل کو چاہیے کہ وہ اپنی خود اعتمادی و توت ارادی اور عمدہ تحمل کو بروئے کار لا کر معمول کے دماغ پر قابو



## باب نمبر 6:

## معمول کی اثر پذیری

معمول میں پہلے اثر پذیری کا ٹسٹ لینا ضروری ہے اور نہ ہی اتنا ضروری ہے کہ آپ اس ٹسٹ کے بغیر معمول کو پہنا ٹائز ہی نہ کر سکیں گے۔ بلکہ اس ٹسٹ سے یہ دیکھنا مقصود ہے کہ معمول میں خاطر خواہ اثر پذیری موجود بھی ہے یا نہیں۔ مگر کئی پہنا ٹسٹ ٹسٹ وغیرہ کا استعمال اچھا نہیں سمجھتے وہ کہتے ہیں کہ اگر معمول ٹسٹ میں ناکام ہو جائے تو اس کے دل میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ وہ پہنا ٹائز نہ ہو سکے گا۔ لہذا اس خیال کے تحت اس کو پہنا ٹائز کرنے میں بہت دشواری پیش آتی ہے۔

ٹسٹ وغیرہ کا استعمال علاج معالجہ کے لیے پہنا ٹائز کرنے کے لیے بہتر رہتا ہے اگر تفریح طبع کے لئے کسی کو پہنا ٹائز کرنا چاہیں تو آپ بے شک اس کا استعمال نہ کریں یہ تمام ٹسٹ انسان کے تخیل سے تعلق رکھتے ہیں یاد رکھیے۔

”جو جتنا صاحب تخیل ہوگا اتنا ہی جلد پہنا ٹائز ہوگا“

مزید ان ٹسٹوں سے یہ پتہ بھی چلایا جاسکتا ہے کہ معمول نیند کسی درجہ تک جاسکے گا ان ٹسٹوں کے استعمال کرنے والے پہنا ٹسٹ کو چاہیے کہ اپنے معمول کو پہنا ٹائز کرنے سے پہلے بتا دے۔

”اپنا تخیل پوری طرح کام میں لائیے۔ جو میں کہوں اس پر حرف بحرف عمل کیجئے یقین کریں آپ ضرور پہنا ٹائز ہو سکیں گے۔“

معمول میں اثر پذیری معلوم کرنے کے لیے ماہرین نے بے شمار ٹسٹ رکھے ہیں مگر راقم الحروف نے اپنی استعداد کے مطابق ان کو گروپ لگا کر درجہ بندی کر دی ہے جو شخص پہلے گروپ میں سے کامیاب ہوگا وہ دوسرے درجے میں بھی کامیاب ہو سکے گا اور جو پہلے گروپ کے تجربہ ہی سے ناکامی لے اس کو تخیل کے بھجن دیجئے اور بتائیے کہ اس کا تخیل اس تجربے میں بہت ضروری ہے۔ جو ہدایات اس کو ملیں ان پر پوری طرح عمل کرے۔

## گروپ اے (ڈاکٹر سچ کا ٹسٹ):

1- ہاتھ باندھنے کا تجربہ

## گروپ بی:

2- پیچھے گرنے کا تجربہ 3- پلکوں کے جڑ جانے کا تجربہ

## گروپ سی:

4- انگلی کی حدت کا تجربہ

## ڈاکٹر سچ کا ٹسٹ

## A-1:

ڈاکٹر سچ (Dr. Sage) ایک بہت بڑے پہنا ٹسٹ تھے انہوں نے نیویارک انسٹی ٹیوٹ سائنس کی بنیاد رکھی وہاں کافی عرصہ تک پہنا ٹائز پڑھاتے رہے ڈاکٹر سچ نے سب سے زیادہ زور جسم کے تمام عضلات کو ڈھیلا کرنے پر دیا تھا ان کا نظریہ تھا کہ انسان جتنے آرام اور سکون سے ہوگا وہ اتنی ہی جلدی بھجن قبول کر لے گا۔

ان کا طریقہ کاریہ ہے۔

معمول کو آرام کرسی پر بیٹھا دیجئے۔

اس کو تمام خیالات ذہن سے نکالنے کی ہدایت کی جائے اور ساتھ ہی اپنے تمام جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کا بھجن دیا جائے۔

اپنے جسم اور ذہن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

ڈھیلا۔

جسم کے تمام حصوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنا بایاں ہاتھ اٹھائیے اور پھیلی نیچے کی جانب کر لیجئے۔

ہاتھ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

دائیں ہاتھ کی شہادت کی انگلی کو بائیں ہاتھ کی ہتھیلی پر رکھ دیجئے۔

اپنا تمام جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنا کندھا بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

بالکل ڈھیلا۔

آپ کا کندھا اور کہنی بالکل ڈھیلا ہوں۔

آپ کا ہاتھ کندھے سے لٹک رہا ہے۔

اب میں تین گنوں گا.....

جب تین تک پہنچوں گا تو آپ انگلی نیچے سے ہٹالیں۔

ایک..... دو..... تین۔

اب اگر معمول کے انگلی ہٹانے، پر اس کا بایاں ہاتھ کسی بے جان شے کی طرح نیچے کر جائے

تو.....

آپ کا معمول اس ٹٹ میں کامیاب ہو گیا ہے اسے اگلے ٹٹ کے لیے تیار کیجئے۔

## ہاتھ باندھنے کا تجربہ

**B-1**

ہاتھ باندھنے کا تجربہ سٹیج شو میں بہت اہمیت رکھتا ہے کیونکہ اس کے ذریعے ہناٹا

تماشاویوں کو انگشت بدندان کر دیتے ہیں۔

اس کا طریقہ کاریہ ہے۔

معمول کو ہدایت دیجئے کہ سیدھا میرے سامنے کھڑا ہو جائے۔ اور ہدایات دیتے جائیے

کہ اپنے بازو سیدھے کر لیجئے۔

دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں ڈال لے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

میری آنکھوں میں دیکھتے رہیے۔

میری آنکھوں میں گھورتے رہیے۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

انگلیوں کو زور سے دبا لے۔

دونوں ہاتھوں کو مضبوطی کے ساتھ آپس میں جوڑ کر رکھیے۔

انگلیوں کو آپس میں زور سے دبا لے۔

زور..... اور زور سے..... اور اتنا زور سے دبا لے کہ یہ

اب کھل نہ سکیں۔

آپ کی انگلیاں آپس میں جکڑتی جا رہی ہیں۔

انگلیوں کی طرف دھیان رکھیے۔

آپ کی انگلیاں آپس میں مل چکی ہیں۔

آپ محسوس کر رہے ہیں کہ دونوں ہاتھ کس قدر بند ہو چکے ہیں۔

آپ کی انگلیاں آپس میں جکڑ گئی ہیں۔

جکڑ گئی ہیں..... بالکل بند ہو گئی ہیں۔

اب یہ تب تک نہ کھلیں گے جب تک میں خود ان کو کھولنے کے لیے نہ کہوں۔

اس کے ساتھ ہی اپنے دونوں ہاتھ جو کہ معمول کے ہاتھوں کے ساتھ لگا رکھے تھے ہٹانا

شروع کیجئے۔

جیسے جیسے میں ہاتھ ہٹانا شروع کروں گا۔

آپ ہاتھ اور جکڑتے محسوس کریں گے۔

حتیٰ کہ وہ آپس میں بالکل جڑ جائیں گے۔

لیجئے..... آپ کے ہاتھ آپس میں بالکل جکڑ گئے ہیں۔

آپ اس کی سختی کو محسوس کر رہے ہیں۔

آپ الگ کرنے کی کوشش بھی کریں گے..... تو الگ نہ کر سکیں گے۔



جتنی زیادہ کوشش کریں گے ہاتھ اتنا ہی زیادہ مضبوط ہوتے جائیں گے۔  
اگر معمول کے ہاتھ اس تجربہ میں نہ کھلیں تو کچھ دیر بعد اس کو اس کے کھولنے کا بخشن دے  
دیتے۔

میں آپ کے ہاتھ پر جب اپنا ہاتھ رکھوں گا آپ اپنے نرم ہاتھ محسوس کریں گے اور جب  
تین تک گنوں گا تو ہاتھ بالکل اصلی حالت میں خود بخود علیحدہ ہو جائیں گے۔  
اس کے بعد کتنی گنتے ہوئے اس کے ہاتھ کھول دیتے۔

## پیچھے گرنے کا تجربہ

:B-2

ہپناٹ پیچھے گرنے کا تجربہ بھی سٹیج شو میں عموماً دکھاتے ہیں۔

اس کا طریق کار یہ ہے۔

معمول کو سیدھا کھڑے ہونے کا بخشن دیتے۔ اس کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دینے کی ہدایت  
کیجئے اور بخشن شروع کر دیتے۔

اپنے دونوں پیروں کو برابر کر لیجئے۔

میری آنکھوں میں گھورتے رہیے۔

سر سیدھا رکھیے۔

دونوں ہاتھ نیچے گرا لیجئے۔

آنکھیں اگر چاہیں تو بند کر لیجئے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیتے۔

بالکل ڈھیلا۔

میں ابھی آپ کو کہوں گا کہ آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

آپ یوں محسوس کریں کہ واقعی آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

یوں محسوس کیجئے کہ..... آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیتے۔

میں ابھی آپ کو کہنے والا ہوں کہ آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

آپ نہیں کریں گے۔

میں آپ کو سنبھال لوں گا۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیتے۔

آپ پیچھے گرنے والے ہیں آپ گرنے والے ہیں۔

آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

معمول اگر نہ گرے تو اس کے بعد معمول کے سر سے اپنا بایاں ہاتھ علیحدہ کر لیجئے اور ہدایات

دیتے۔

میں ہاتھ ہٹا رہا ہوں۔

جیسے ہی اپنا ہاتھ ہٹاؤں گا۔

آپ نیچے گر جائیں گے۔

لیجئے۔

اگر ہاتھ ہٹانے پر معمول پیچھے گرنے لگے تو وہ اس سٹ میں کامیاب ہوگا۔

## پلکوں کے جڑ جانے کا تجربہ

:B-3

یہ تجربہ بھی کافی مشہور ہے۔ اور اکثر کامیاب رہتا ہے مگر گروپ بی کے تمام تجربات کے

لیے ان افراد کا انتخاب کرنا چاہیے جو گروپ اے میں کامیاب رہیں۔

اس تجربہ کا طریق کار یہ ہے کہ معمول کو آرام کرسی پر بیٹھنے کو کہا جائے اور یہ ہدایات دیتے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

آپ کی آنکھیں بالکل بند ہو چکی ہیں۔  
 جتنا آپ کھولنے کی کوشش کریں گے اتنا ہی اور چپکتی جائیں گی۔  
 (اس کے بعد حکمانہ لہجے میں) آپ انہیں ہرگز نہیں کھول سکتے۔  
 (نرم آواز میں) آپ چاہیں تو کوشش کر کے دیکھ لیں۔  
 (حکمانہ لہجے میں) آپ آنکھیں نہیں کھول سکتے جب تک میں نہ کہوں۔  
 اس کے بعد اگر آنکھیں کھلوانا چاہیں تو آنکھوں کے نرم ہونے کا بخشن دیجئے اور کتنی گن کر  
 آنکھیں کھلوا دیجئے۔

## انگلی کی حدت کا تجربہ

1۔ یہ تجربہ انسان کے حواس پر اس کے تخیل کے اثر سے تعلق رکھتا ہے جو افراد پہلے دونوں گروپوں  
 کے تجربات میں کامیاب رہیں وہ عموماً اس تجربہ میں بھی کامیاب رہتے ہیں۔  
 اس کا طریقہ کار یہ ہے۔  
 معمول کو آرام کرسی پر دراز نہ ہونے کی ہدایات کیجئے اور بخشن دیئے شروع کر دیں۔  
 اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔  
 اپنے کان صرف میرے الفاظ کی طرف لگا دیجئے۔  
 جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔  
 بالکل ڈھیلا۔  
 میں ابھی آپ کو یہ سوچنے کے لیے کہوں گا کہ۔  
 میری یہ انگلی (شہادت کی انگلی) گرم ہے۔  
 یہ انگلی بہت سخت گرم ہے۔  
 آنکھیں بند کر لیجئے۔  
 جسم کو بالکل چھوڑ دیجئے۔  
 جب میں آپ کو کہوں گا کہ یہ انگلی گرم ہے اور آپ کے ہاتھ کی پشت کو چھوؤں گا تو آپ کو

آپ کے تمام عضلات ڈھیلے ہیں۔  
 گردن کا تناؤ بھی ختم کر لیجئے۔  
 گردن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔  
 اس نقطہ کو گھورتے رہیے۔  
 معمول کے سر سے اوپر کوئی نقطہ ڈھونڈ کر معمول کو اس نقطہ پر گھورنے کی ہدایت کیجئے تاکہ  
 اس کی آنکھیں اوپر رہیں۔ جبکہ دیر بعد اس کی آنکھوں میں تھکاوٹ کے آثار پیدا ہوں۔ تو بخشن  
 دیجئے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔  
 تھک چکی ہیں۔

اپنی آنکھیں بند کر لیجئے۔  
 اگر معمول آنکھیں بند کر لے تو مندرجہ ذیل بخشن دیجئے۔  
 آپ کی آنکھیں بہت تھک چکی ہیں۔  
 آپ نے آنکھیں بند کر لی ہیں۔  
 آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔  
 بہت بھاری لوہے کی طرح وزنی۔  
 جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔  
 آنکھیں بالکل بند ہو چکی ہیں۔

آنکھوں کے پپوٹے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔  
 آپ کی آنکھیں بالکل بھاری ہو گئی ہیں۔  
 معمول کی آنکھوں کو ہاتھ سے تھوڑا تھوڑا دبائیے۔  
 آپ کی آنکھیں آپس میں چپکتی جا رہی ہیں۔  
 بہت بھاری ہو چکی ہیں۔  
 آنکھوں کے پپوٹے آپس میں مل چکے ہیں۔

اس قدر گرم معلوم ہوگی کہ آپ اپنا ہاتھ فوراً کھینچ لیں گے۔

لیجئے میں کہنے لگا ہوں۔

یہ انگلی سخت گرم ہے۔

بہت سخت گرم۔

میں آپ کے ہاتھ کی پشت کو یہ انگلی.....

لگانے لگا ہوں۔

اگر معمول اپنا ہاتھ کھینچ لے تو آپ کو یہ دیکھنا چاہیے کہ یہ حرکت بناوٹ پر منحصر ہے یا واقعی

غیر اختیاری۔

عموماً پہلے دونوں گروپوں کے کامیاب افراد میں بھی کامیاب رہتے ہیں اور ان کی حرکت

حقیقتاً غیر اختیاری ہوتی ہے۔

یہ تمام تجربات معمول میں توجہ پذیری کی اہلیت معلوم کرنے کے لیے ہیں پہلے گروپ کے

کامیاب افراد ہلکی اور اوسط درجے کی نیند تک جاتے ہیں دوسرے اور تیسرے گروپ کے افراد

گہری نیند میں سو سکتے ہیں۔

مندرجہ بالا تجربات میں وہ تمام افراد جو کامیاب نہ رہیں ان کو بھی ہم ہیٹائزیم کر سکتے ہیں وہ

تمام افراد مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں۔

1- اپنی قوت ارادی کا ڈھنڈورا پیٹنے والے۔

2- ہیٹائزیم سے کم علمی کی بنا پر خوف کھانے والے۔

3- اول الذکر افراد کو بتایا جائے کہ قوت ارادی سے ہیٹائزیم کے ذریعے کی نہیں آتی اور نہ ہی

قوت ارادی کا اس میں کوئی دخل ہے جو لوگ ہیٹائزیم ہو جاتے ہیں وہ کوئی کمزور قوت ارادی

کے مالک نہیں ہوتے ہیٹائزیم کے یہ تجربات دراصل انسان کے تخیل سے عبارت ہیں۔ اگر

آپ کا تخیل بھی اچھا ہے اور آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ حقیقتاً یہ انگلی (ہیٹائٹ کی انگلی دکھا کر)

گرم ہے تو آپ اپنے تخیل سے کام لیں گے نہ کہ اپنی قوت ارادی سے ہیٹائٹ کوئی

آپ کی قوت ارادی کو کمزور نہیں کرتا بلکہ ہیٹائٹ تو عام طور پر خود کو ہیٹائزیم کر کے اپنی قوت

ارادی بڑھاتے ہیں۔

آخر الذکر افراد کو ضروری معلومات بہم پہنچا جائیں تاکہ ہیٹائزیم کا خوف ان سے دور کیا جا

سکے۔

آپ نے ابتدائی ٹسٹ لے لیا ہے اور ان افراد کو چن لیا ہے جو کہ ان ٹسٹوں میں کامیاب

اترتے ہیں۔

آئیے اب ان کو ہیٹائزیم کریں۔

پہلی بار ہیٹائزیم کرتے وقت کتنا وقت لگتا ہے؟ یہ ایک عین فطری سوال ہے اس کا جواب یہ

ہے کہ زیادہ سے زیادہ پندرہ منٹ۔

جس معمول کو آپ ہیٹائزیم کرنے کے لیے کہیں گے وہ تو یہی کرے گا کہ آپ کو کتنا وقت

لگے گا اگر آپ پندرہ منٹ سے زیادہ دیر ہیٹائزیم کرنے میں لگا دیں تو یاد رکھیے آپ کا معمول بے

چینی کا مظاہرہ کرے گا اور اس کی اثر پذیری حیرت انگیز حد تک کم ہوتی جائے گی۔ اس لئے گھڑی

دیکھ کر پندرہ منٹ تک اپنی کوششوں اور تمام کا دائرہ صرف اور صرف معمول پر مرکوز کر دیجئے اور یہ

معمم ارادہ کر لیجئے کہ یہ معمول ضرور ہیٹائزیم ہوگا۔

انتخاب کئے ہوئے معمول کو آرام کرسی پر دراز ہونے کی ہدایات دیجئے اور استراحت کی

ہدایت مندرجہ ذیل طریقے سے دیجئے۔ کچھ ماہرین فن استراحت کا پیدا کرنا ضروری نہیں سمجھتے اور

کچھ ہیٹائٹ اس کو بہت اہمیت دیتے ہیں ان کا خیال ہے کہ معمول جس قدر آرام اور سکون سے

کرنا چاہیں وہاں ٹریفک یا مشینوں کا شور یا کسی اور شے کا شور نہ ہو یہ تمام شور کی آوازیں معمول

کی توجہ اپنی طرف منعطف کر لیں گے اور آپ ہیٹائزیم نہ کر سکیں گے۔

اگر کمرے میں روشنی کچھ کم ہو تو بہتر ہے۔ ورنہ لامیٹ معمول کے عین چہرے پر پڑنی

چاہیے۔

معمول کی نشست آرام دہ ہونی چاہیے تاکہ وہ اس پر دراز ہوتے وقت تنگی اور تکلیف محسوس

نہ کرے۔ آرام وہ کرسی کے علاوہ بیڈ اور آرام دہ سیٹ کوچ بھی استعمال کی جا سکتی ہے مگر آرام کر

سی کا استعمال سب سے بہتر ہے۔



معمول کو بخشن دیجئے کہ:

جب میں ابھی آپ کو استراحت کے بارے میں ہدایات دوں گا آپ اس پر پوری طرح عمل کیجئے۔

معمول آرام کرسی پر دراز ہو چکا ہے اور آپ اسے بخشن دینے کے لیے بالکل تیار ہیں۔

اپنے جسم اور ذہن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ذہن کو صرف میرے الفاظ کی طرف لگا دیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنے پاؤں سے شروع کریں۔

اپنے پیروں کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کا پاؤں ڈھیلا ہے..... بے حس ہے۔

آپ کا پاؤں بالکل ڈھیلا ہے۔

آپ اپنی ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... مکمل ڈھیلا۔

اپنے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اب اپنے بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آپ کے بازو آپ کے شانے بالکل ڈھیلے ہیں۔

اپنے ذہن کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اور سوائے میرے اور خیالات نہ آنے دیں۔

اپنی گردن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

آپ کا جسم ڈھیلا ڈھالا ہو چکا ہے۔

آپ نے تمام جسم کو چھوڑ دیا ہے۔

آپ اپنے آپ سے باخبر ہوتے جا رہے ہیں۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ رکھا ہے۔

آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

معمول کو یہ ہدایت دے کہ جب میں تین گنوں گا آپ اپنی آنکھیں کھول کر میرے ہاتھ میں پکڑے ہوئے پن کے سرے پر گھورنا شروع کر دیجئے آپ تین تک گنیئے۔ اگر معمول مکمل بیدار ہو کر آنکھیں کھولے رہتا ہے اور آپ کے مشورے کے مطابق پن کے سرے پر دیکھتا ہے تو اسے تب تک گھورنے دیجئے جب تک اس کی آنکھوں میں تھکاوٹ کے آثار نظر نہ آئیں لیکن اگر آپ کی ہدایت کے باوجود کہ ”میرے تین تک گننے کے بعد آپ آنکھیں کھول دیں گے“ نہ کھولے تو آپ کو گھبرانے کی ضرورت نہیں معمول پہناؤ نرم ہو چکا ہے اس کو اور نیند کے بخشن دیجئے تا وقتیکہ وہ گہری نیند میں نہ چلا جائے۔

آئیے اب اول الذکر کو نیند میں داخل کر دیں معمول گھورتے ہوئے تھک چکا ہے اور اس کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں اور آپ بخشن دیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھوں کے پونے پونے پھڑپھڑا رہے ہیں۔

آپ کو نیند آ رہی ہے۔

آپ گھورتے رہیے۔

جسم کو اور ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کی آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آنکھیں بند کر لیجئے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند..... گہری نیند۔

نیند کے اور بخشن دیتے جائیے۔

آپ ہپناٹزم کی خوشگوار نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... بہت گہری نیند۔

آپ کے جسم کا وزن بڑھتا جا رہا ہے۔

اپنے سر کو نیچے دھنسنے دیجیے۔

آپ تھکا محسوس کر رہے ہیں۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔

نیند..... اور گہری نیند۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ میری آواز سن رہے ہیں۔

آپ میری آواز برابر سنتے رہیں گے۔

جب میں آپ کو اٹھاؤں گا۔

تب ہی آپ اٹھیں گے.....

اس سے پہلے نہیں۔

آپ اور گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... خوش گوار نیند۔

اور آپ کا معمول ہپناٹزم ہو چکا ہے۔

.....☆☆☆.....

## باب نمبر 7:

### تنویمی نیند کی وضاحت

جس معمول کو آپ جس جگہ ہپناٹزم کرنا چاہتے ہیں اس جگہ کا ماحول بھی سنجیدہ اور پرسکون ہونا ضروری ہے آپ کسی معمول کو معلق شور باثر لیک کی آوازیں اور گھروالوں کے قہقہوں میں سب کے سامنے ہپناٹزم نہیں کر سکتے اس کی وجہ کی کمی ہو جائے گی آپ کا معمول آپ کے بخشن پر اتنی توجہ نہ دے سکے گا جتنی کہ چاہیے اور مختلف آوازیں اس کی توجہ دوسری طرف ہٹائیں نتیجتاً آپ ناکام ہو جائیں گے۔

میرا مقصد یہ بھی نہیں کہ آپ اس کمرے میں جہاں معمول کو ہپناٹزم کیا جاسکتا ہے وہاں مختلف قسم کے فرنیچر سے کمرے کی آرائش بڑھائیں اور زیادہ پر تکلف بنائیں بلکہ اس کے لیے ماحول کا پرسکون ہونا روشنی کا مناسب ہونا اور بیٹھنے کی جگہ کا بہتر ہونا بہت ضروری ہے اگر آپ معمول کو لکڑی کے سٹول پر بیٹھا دیں جو کہ کچھ ہلکا بھی ہو تو اس کا خیال صرف آپ کی طرف ہی نہ ہوگا بلکہ قوت توجہ منتشر ہو جائے گی اور آپ کو ہپناٹزم کرنے میں دشواری پیش آئے گی اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ اس کو ہپناٹزم ہی نہ کر سکیں۔

### نیند کی درجہ بندی:

آئیے اب دیکھیں ہم اپنے معمول پر کس درجہ کی نیند طاری کر سکتے ہیں ماہرین نے نیند کے جو درجے کیے ہیں ان کی تعداد بائیس ہے مگر ہم آسانی کے لیے نیند کے تین درجے کرتے ہیں۔

1- ہلکی نیند میں جانے والے افراد 2- اوسط نیند میں جانے والے افراد

3- گہری نیند میں جانے والے افراد

ہم عام لوگوں کو چار گروپوں میں تقسیم کرتے ہیں ان میں سے پہلا گروپ وہ ہے جس میں

وہ تمام لوگ آتے ہیں جو کہ ایک ہپناٹسٹ سے پہلی نظر میں ہپناٹائز نہیں ہو سکے۔ گویا کہ ان پر نیند طاری ہی نہیں ہوئی ایسے لوگوں پر اگر بار بار کوشش کی جائے تو وہ ہپناٹائز ہو جاتے ہیں۔

|            |                               |         |
|------------|-------------------------------|---------|
| پہلا گروپ  | ہپناٹائز ہونے والے افراد      | 5% 20%  |
| دوسرا گروپ | ہلکی نیند میں جانے والے افراد | 30% 45% |
| تیسرا گروپ | اوسط نیند میں جانے والے افراد | 30% 45% |
| چوتھا گروپ | گہری نیند میں جانے والے افراد | 5% 20%  |

### ہلکی نیند:

یہ وہ نیند کا درجہ ہے جس میں معمول پر ہلکی سی غنودگی طاری ہو جاتی ہے آپ جب اپنے معمول کو ہپناٹائز کریں گے تو استراحت (جسم کو ڈھیلا چھوڑنا) کے فوراً بعد نیند کا درجہ شروع ہو جائے گا۔ اس حالت میں معمول اپنی آنکھیں بند رکھتا ہے۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے جب آپ ہپناٹائز کریں گے تو تقریباً تمام معمولوں میں صرف نیند کا یہ درجہ ہی پیدا ہو سکے گا اس کے بعد جو نئی پرنکٹس بڑھتی جائے گی آپ ان تمام افراد کو جو کہ ہلکی نیند میں چلے جایا کرتے تھے ان کو اوسط درجے کی نیند میں پہنچا دیں گے۔

اس حالت میں انسان کا شعور بیدار رہتا ہے اور آپ اسے کوئی ایسا بخشن نہیں دے سکتے جو اس کو ناگوار گزرے اگر آپ ان کو زیادہ مجبور کریں گے تو وہ ہپناٹزم کی نیند سے اٹھ جائیں گے اور ناگواریت کا اظہار ان کے چہرے سے صرف ظاہر ہوگا۔

اس ہلکی نیند کے عالم میں ان لوگوں کا ذہن کسی خوف یا پریشانی سے دور رہے گا۔ وہ سکون سے لیٹے ہوں گے ان کی حالت اطمینان کی سی ہوگی مگر اب اس درجہ نیند میں (Analgesia) بھی پیدا نہیں کر سکتے اور ان کے جسم کے حصے پر بے حسی طاری نہیں ہو سکتی۔

اوسطاً ان کی نیند 40% فیصد ہے۔

### اوسط نیند:

یہ درجہ ہپناٹزم کی نیند کا دوسرا درجہ ہے اس گروپ کے معمول درمیانی قسم کی نیند میں چلے

جاتے ہیں وہ بالکل ہر سکون رہتے ہیں جیسے دنیا کی تمام تکالیف ان سے ہٹا دی گئی ہوں۔

آپ اس درمیانے درجہ کی نیند میں مندرجہ ذیل تجربات کر سکتے ہیں۔

- 1- نسیان۔ کوئی چیز اسے کھلو کر بھول جانے کا بخشن دینا۔
- 2- بے حسی (Anaesthesia) اس کے جسم کے کسی حصے کو سن کر دینا اور معمول کو کسی قسم کے تکلیف یا درد کا احساس نہ ہو۔
- 3- فریب نظر (illusion) آپ اپنے معمول میں دھوکا بھی اسی درجہ کی نیند میں پیدا کر سکتے ہیں۔ مثلاً چاندی دکھا کر اسے لوہے کا بتانا۔ نیم کے پتے کھلا کر پان کا مڑا لانا یا نچوں حواس خسہ کا دھوکہ پیدا کرنا۔

4- (Hallucination) وہم کا پیدا کرنا۔

5- (Negative Hallucination) منفی وہم پیدا کر لینا۔

6- پوسٹ ہپناٹک بخشن کا استعمال کرنا۔ اسی درجہ نیند میں اسے پوسٹ ہپناٹک بخشن دیئے جا سکتے ہیں اور وہ ان پر بعد از نیند کے عمل کر سکتا ہے۔

اس درجہ نیند کے افراد کی تعداد بھی سب سے زیادہ ہے۔ یعنی کہ کم سے کم ساٹھ فیصدی اور زیادہ سے زیادہ نوے فیصد۔

اس اوسط نیند میں معمول کا شعور اگرچہ مکمل ہی نہیں سو جاتا بلکہ اس حد تک وہ نہیں رہتا کہ ہپناٹسٹ کے بخشن زیر اثر ہی نہ کرے وہ ہپناٹسٹ کی بات جان بھی سکتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ اس کی نیند ہلکی ہو کر اس کو اٹھائی دے۔

دندان ساز اس درجہ نیند میں با آسانی معمول کے دانتوں کی خلائد کر سکتا ہے ڈاکٹر معمول کے چوٹ آئے ہوئے حصہ جسم کو پٹی کر سکتا ہے اور معمول کسی قسم کی مزاحمت نہیں کرتا۔

### گہری نیند:

اب صرف وہ لوگ رہ جاتے ہیں ہپناٹزم کی نیند کے تیسرے درجہ کی نیند میں جائیں گے اس درجہ میں ان پر گہری نیند چھائی ہوتی ہے وہ اپنے آس پاس سے بے خبر ہوتے ہیں ان کو صرف



اپنے ہپناٹسٹ کی آواز ہی آ رہی ہوتی ہے یہ نیند کا درجہ ہپناٹزم میں بہت اہمیت رکھتا ہے۔

یہ لوگ نیند کی حالت میں ہپناٹسٹ کے بھشن پر آنکھیں کھول سکتے ہیں مگر ہپناٹزم کے اثر تلے رہیں گے معمول آنکھیں کھول کر چل سکتا ہے اور اس سے کوئی کام مثلاً الماری سے کوئی کتاب نکالنے کو کہا جاسکتا ہے اور وہ بالکل صحیح کتاب آپ کو دے سکے گا یہ وہ لوگ ہیں جن کو مکمل طور پر بے حس یا سن کر دیا جاسکتا ہے۔ اس حالت میں بڑے بڑے آپریشن کیے جاتے ہیں معمول کی انگلی آگ پر رکھ دیجئے اُسے کچھ بھی محسوس نہ ہوگا بیشک یہ ہپناٹزم کی نیند کا اہم درجہ ہے۔ وہ منفی فریب خیال (Negative Hallucination) کا مشاہدہ کر سکتا ہے۔ یعنی کہ کوئی شے اس کے سامنے موجود ہو اس کو وہ نظر نہ آئے۔

اس درجہ نیند میں معمول ہر قسم کے پوسٹ ہپناٹک بھشن پر عمل کر سکتا ہے۔ اس درجہ نیند میں غیب بینی (Clairvoyance) کا وقوع بھی ممکن ہے۔ معمول میں روشن ضمیری بھی اسی درجہ نیند میں ہوتی ہے۔ اس درجہ نیند میں ہر قسم کے بھشن پر عمل کرایا جاسکتا ہے مریض مکمل طور پر ہپناٹسٹ کے زیر اثر ہوتا ہے وہ اپنی تمام شعوری قوتیں ہپناٹسٹ کے حوالے کر دیتا ہے اور ہپناٹسٹ کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ مگر یہ حالت کافی مشکل سے ہی پیدا ہوتی ہے بار بار ہپناٹائز کرنے سے یہ درجہ نیند پیدا کیا جاسکتا ہے۔

یاد رکھیے معمول ہپناٹائز کرنے سے تو ہو سکتا ہے مگر کئی معمول لوگوں میں اطاعت کیشی (Submissiveness) نہیں ہوتی یہ تجربات سے ثابت ہو چکا ہے مثلاً آپ کسی ہپناٹائز ہوئے معمول کو کچھ کام کرنے کا بھشن دیں اگر بار بار کہنے کے باوجود وہ ایسا نہ کرے تو آپ یہ نہ سمجھ لیجئے کہ وہ ابھی تک ہپناٹائز ہی نہیں ہوا۔ ہپناٹائز ہونے کا اندازہ اس کے اعضائے جسم اس کی تنفس کی رفتار اور عام حالت کو دیکھ کر کیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر بی بالٹ نے نیند کو چھ درجوں میں منقسم کیا ہے امید ہے کہ آپ کے لیے ان کے نیند کے درجات کا سمجھنا بھی دلچسپ ہوگا۔

### پہلا درجہ نیند:

اس درجہ نیند میں معمول اپنی پلکوں میں بھاری پن محسوس کرتا ہے اس کو غنودگی سی محسوس ہوتی ہے اور جسم ڈھیلا چھوڑ دیا ہوتا ہے۔

### دوسرا درجہ نیند:

اس درجہ میں معمول اپنے ہپناٹسٹ کی تمام باتیں اور تمام ہدایات سن رہا ہوتا ہے اس میں (Catalepsy) کی حالت پائی جاتی ہے اس کا شعور اس درجہ میں بھی کام کر رہا ہوتا ہے مگر ہپناٹسٹ کی ہدایات کو ماننا پڑتا ہے ڈاکٹر بی بالٹ کے مطابق دوسرے درجہ سے زیادہ لوگوں کو مشکل ہی سے لایا جاسکتا ہے۔

### تیسرا درجہ نیند:

دوسرے درجہ اور تیسرے درجہ کو (Hypotaxis) کہتے ہیں۔ اس حالت میں جسم کے جو عضو جو کام بتا دیئے جاتے ہیں مریض وہ کام جاری رکھتا ہے معمول کے ارد گرد جو ہو رہا ہے اسے ایک خاص حد تک علم رہتا ہے۔

### چوتھا درجہ نیند:

معمول بیرونی فضا سے کٹ جاتا ہے اور ہپناٹسٹ کے ہر حکم پر آمنا و صدقہا کہتا ہے جو ہپناٹسٹ کہے گا وہ ہی سن سکتا ہے۔

### پانچواں اور چھٹا درجہ نیند:

یہ ہپناٹزم کی انتہائی حالت ہے اس کو خواب خرابی کی حالت سے بغیر کیا جاسکتا ہے پانچویں درجہ میں جو ہپناٹسٹ کہتا ہے اس کا نقش بہت مدہم سا قائم رہتا ہے مگر چھٹا درجہ نیند میں معمول جو اس کو کہا جائے اس کو نیند سے نکلنے کے بعد یاد کرنے کے ناقابل ہوتا ہے اس حالت میں پوسٹ ہپناٹک بھشن خواہ کسی قسم کے ہوں معمول اس پر عمل کرتا ہے۔

یہ درجہ نیند سومنابولزم (Somnambulism) ہے یعنی کہ بہت ہی گہری نیند کی

## ہاتھ گرنے کا تجربہ

یہ دیکھنے کے لئے کہ آیا معمول پیناٹرم ہو چکا ہے یا نہیں ایک آسان سا تجربہ ہے۔  
معمول کا ہاتھ اٹھائیے۔  
چھانچ تک بلند کیجئے۔  
آہستگی سے چھوڑ دیئے۔

اگر معمول پیناٹرم ہو چکا ہوگا تو اس کا ہاتھ نیچے گر جائے گا اور اگر ابھی بیدار ہی ہو تو ہاتھ وہیں لٹکا رہے گا یا آہستہ آہستہ نیچے لائے گا ایسے معمول کو نیند اور گہرا کرنے کا بخشن دیجئے تا وقتیکہ وہ گہری نیند میں نہ چلا جائے پھر اسی تجربہ کو دہرائیے اگر معمول پیناٹرم ہو چکا ہوگا تو ہاتھ بے جان شے کی طرح نیچے گر جائے گا۔

## ہاتھ بلند ہونے کا تجربہ:

یہ تجربہ بہت ہی عام اور ضروری ہے پیناٹرم عموماً اسے پیناٹرم ہونے کے ٹٹ میں استعمال کرتے ہیں۔ لہذا اس کو یونین الاقوامی ٹٹ (universal Tatt) بھی کہا جاتا ہے۔  
جب آپ دیکھیں کہ معمول آنکھیں بند کر کے سو رہا ہے اور دیکھنے والے یہی سمجھیں کہ وہ واقعی سو رہا ہے تو آپ معمول کو ملائم اور متوازن بھرے لہجے میں بخشن دینا شروع کیجئے۔  
آپ سو رہے ہیں۔

آپ گہری نیند سو رہے ہیں۔

نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں۔

نیند..... اور گہری نیند

میں چاہتا ہوں.....

آپ اپنے بائیں بازو کی طرف توجہ دیں۔

اپنے صرف بائیں بازو کا خیال رکھیں۔

تمام جسم کو نظر انداز کیجئے۔

حالت۔

عام پیناٹرم شروع میں تقریباً 30% فیصد لوگوں کو پیناٹرم کر سکتا ہے بشرطیکہ وہ پیناٹرم کی مکمل سائنس جانتا ہو مگر جوں جوں پریکٹس بڑھتی ہے فیصدی عناصر کی تعداد بھی بڑھتی جاتی ہے اور پھر آخر کار مسلسل کوشش سے وہ ہر کس و ناکس کو پیناٹرم کر سکتا ہے۔

## تنویمی حالت چیک کرنا

آپ کا معمول آنکھیں بند کئے آپ کے سامنے سو رہا ہے وہ بالکل بے حس و حرکت ہے اور عام دیکھنے والا یہی سمجھ سکتا ہے کہ وہ عام نیند سو رہا ہے مگر۔  
آپ کیسے معلوم کریں گے کہ وہ واقعی سو رہا ہے۔  
مندرجہ ذیل علامات دیکھئے۔

1- سوئے ہوئے شخص کی جھنجی اور جس طرح سانس چلتی ہے بالکل ایسی ہی سانس پیناٹرم کی نیند میں سوئے ہوئے شخص کی ہوتی ہے۔

2- آنکھوں کی پتلیوں کو اگر ہاتھوں سے اوپر چڑھا کر دیکھا جائے تو آنکھیں اوپر چڑھی ہوں گی جس طرح سوئے ہوئے شخص کی آنکھیں ہوتی ہیں۔

3- سوئے ہوئے شخص کی طرح پیناٹرم کی نیند میں سوئے ہوئے معمول نے بھی اپنے تمام اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ رکھا ہوتا ہے۔ اس کے جسم کے کسی حصے میں بھی تناؤ (Tension) نہیں ہوتا۔

یہ تو ظاہری علامات تھیں جن کو دیکھ کر پیناٹرم ہوئے معمول کا پتہ چلایا جاسکتا ہے لیکن اس کے لیے کافی مشق اور تجربہ کی ضرورت ہے۔

عام طور پر ہاتھ بلند ہونے کا ٹٹ دے کر معمول میں نیند کا درجہ معلوم کیا جاتا ہے اور دیکھا جاتا ہے کہ آیا واقعی معمول پیناٹرم ہوا بھی ہے یا نہیں ایک اور تجربہ جو کہ نہایت عام ہے وہ بھی نیچے بیان کر دیا گیا ہے۔

آپ کا بازیاں بازو ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ہلکا..... بالکل غبارے کی طرح

اب اور ہلکا ہو گیا ہے۔

اور ہلکا۔

بالکل ہلکا ہو گیا ہے۔

اب یہ آہستہ آہستہ فضا میں بلند ہو رہا ہے۔

اسے بلند ہونے دیجئے۔

بلند ہونے دیجئے۔

آپ کا بازو بالکل ہلکا ہو گیا ہے۔

پرواز کرنے کے لیے بالکل تیار ہے۔

اب یہ اوپر اٹھنے کے لیے تیار ہے۔

بلند ہونے والا ہے۔

لیجئے..... بلند ہونا شروع ہو گیا ہے۔

اگر اس موقع پر ہاتھ بلند ہونا شروع ہو جائے تو درست ہے۔

ورنہ بخشن پھر سے دوبارہ شروع کیجئے۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا

آپ کا بایاں بازو ہلکا ہو گیا ہے۔

آپ کا بایاں بازو ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ہلکا..... بالکل غبارے کی طرح

غبارے کی طرح ہلکا۔

اب اور ہلکا ہو گیا ہے۔

مزید ہلکا۔

اب پرواز کرنے کے لیے تیار ہے۔

اب اوپر اٹھنے ہی والا ہے۔

اسے بلند ہونے دیجئے۔

بلند ہونے دیجئے۔

اگر اب ہاتھ بلند ہونا شروع ہو جائے تو ٹھیک ہے ورنہ بخشن کو پھر سے شروع کیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

گہری گہری سانسیں لیتے رہیے۔

تب تک جب تک آپ.....

اپنا ہاتھ ہلکا محسوس نہ کریں۔

اب آپ کا ہاتھ بہت ہلکا ہو گیا ہے۔

بہت ہلکا۔

وہ تیزی سے اوپر اٹھ رہا ہے۔

اٹھنے دیجئے۔

اور بلند ہونے دیجئے۔

اسے اوپر اٹھنے دیجئے۔

اور بلند ہونے دیجئے۔

اور اوپر۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے اور ہاتھ.....

بہت ہلکا ہو گیا ہے۔

اب.....

(جبکہ ہاتھ بلند ہوئے ایک آدھ منٹ ہو چکا ہے۔)

آپ محسوس کر رہے ہیں۔



جب معمول کو ہتھیلیاں ملاتے کچھ دیر ہو جائے تو پھر بخشن دیجئے۔

آپ کے ہاتھ سخت ہوتے جا رہے ہیں۔

آپ کے ہاتھ آپس میں بند ہو گئے ہیں۔

بہت سخت ہوتے جا رہے ہیں۔

بہت سخت.....لوہے کی طرح۔

آپ کا کندھا بھی سخت ہوتا جا رہا ہے۔

سخت لوہے کی مانند۔

آپ کی کہنی بھی سخت ہوتی جا رہی ہے۔

آپ کی کہنی بہت سخت ہو گئی ہے۔

آپ کی کہنی بہت.....سخت ہو گئی ہے۔

آپ اسے موڑ نہیں سکتے۔

نہیں.....ہرگز نہیں۔

اب کوشش چھوڑ دیجئے۔

آپ کے ہاتھ آپس میں جڑ گئے ہیں۔

اور لوہے کی طرح مل چکے ہیں۔

جب تک میں نہ کہوں گا.....

وہ نہ کھل سکیں گے۔

معمول کے ہاتھ اگر سخت ہو جائیں اور باوجود کوشش کے انھیں علیحدہ نہ کر سکیں تو اسے ہاتھ

کھولنے کے بخشن دیجئے۔

منہ کھلوانا اور سخت کر دینا:

معمول کو پہناٹرم کی نیند میں منہ کھولنے کا بخشن دیجئے اور اسے آہستہ آہستہ سخت کرنے کے

بخشن دے دیجئے اور حکم دیجئے کہ وہ منہ پہناٹسٹ کے حکم کے بغیر بند نہیں کر سکتا۔

آپ کا ہاتھ بوجھل ہو رہا ہے۔

آپ کا ہاتھ وزنی ہوتا جا رہا ہے۔

یہ دوبارہ بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

بھاری.....بہت بھاری۔

اسے گرنے دیجئے۔

اسے نیچے جانے دیجئے۔

آہستہ آہستہ۔

جیسے جیسے یہ گرتا جائے گا آپ کی نیند.....

گہری ہوتی جائے گی۔

گہری نیند۔

گہری اور گہری نیند۔

آپ سو رہے ہیں۔

میٹھی نیند.....آپ سو رہے ہیں۔

## ہاتھوں کو سخت کرنے کا تجربہ

معمول کو نیند میں بخشن دیجئے کہ

آپ اپنے دونوں ہاتھوں کی طرف توجہ دیں۔

صرف دونوں ہاتھوں کی طرف۔

ان کو بلند ہونے دیجئے۔

اور بلند۔

اور اٹھائیے اور.....

اب دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں.....

آپس میں ملا لیں۔

اگر منہ کھول کر معمول باوجود کوشش کے بند نہ کر سکے تو وہ پہنا نژم ہو چکا ہے۔

### نیند کا درجہ معلوم کرنا:

ہم بذریعہ ٹسٹ تو یہ جان چکے ہیں کہ پہنا نژم تو ہو چکا ہے لیکن یہ نہیں جانتے کہ وہ نیند کے کس درجہ میں ہے۔ اس کا پتہ بھی چلایا جاسکتا ہے نیند کا درجہ معلوم کرنے کے لیے ہاتھ بلند ہونے کا تجربہ بہت اچھا معیار ہے۔

نیند کے عموماً یہ درجات ہیں۔

- 1- استراحت کا درجہ 2- ہلکی نیند 3- اوسط نیند 4- گہری نیند

### استراحت کا درجہ:

اس درجہ نیند میں معمول اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے اور ذہن میں کچھ خیالات آتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے پوری توجہ پہنا ٹسٹ کی طرف نہیں دے سکتا۔ اس درجہ نیند میں کوئی بھی پہنا نژم کا تجربہ نہیں کیا جاسکتا۔

### ہلکی نیند:

اس درجہ نیند میں معمول اپنے جسم اور ذہن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے اگر ہاتھ بلند کرنے کے تجربہ میں دو تین دفعہ یا پہلی دفعہ ہی بھٹن دینے پر ہاتھ بلند ہو جائے تو مریض اسی درجہ نیند میں ہوتا ہے۔ مسلسل پانچ منٹ تک ہاتھ بلند ہونے کے بھٹن دینے پر ہاتھ بلند نہ ہو تو اس درجہ نیند میں ہوتا ہے۔

### اوسط اور گہری نیند:

اوسط درجے کی نیند میں اگر معمول ہو تو وہ بھٹن دینے پر پہلی دوسری یا تیسری مرتبہ ہاتھ بلند کر لیتا ہے۔ اگر معمول گہری نیند میں ہو تو پہلی دفعہ ہی بھٹن دینے پر ہاتھ بلند کر لیتا ہے۔

### سلائے بغیر پہنا نژم

پہنا نژم کرنے کے بعد معمول کو جو احکامات پہنا ٹسٹ کی طرف سے دیئے جاتے ہیں معمول

ان دوا احکامات پر اثر کرتا ہے۔

- 1- پسندیدہ بھٹن یا عام بھٹن 2- غیر پسندیدہ بھٹن

معمول کو اگر ہاتھ بلند ہونے کے بھٹن دیئے جائیں تو وہ اس صورت میں ہاتھ بلند کر لے گا کہ اسے ہاتھ بلند کرنے میں کوئی عارضہ نہ ہو۔ اور اسے کوئی تکلیف نہ ہو لیکن اگر وہ ایسا کرنے میں کوئی تکلیف محسوس کرتا ہے اور ایسا کرنا نہیں چاہتا اور پہنا ٹسٹ اور بھٹن دے رہا ہے کہ ہاتھ اٹھائیے ہاتھ کو بلند ہونے دیجئے۔ بلند..... تو وہ اس صورت میں بھٹن غیر پسندیدہ ہو جاتے ہیں مگر یہ نہ سوچئے کہ معمول اپنا ہاتھ بلند نہ کرے گا۔ معمول کو ہاتھ بلند کرنا ہوگا۔ اور ضرور کر لے گا بشرطیکہ نیند کی گہرائی حالت میں ہو۔

لیکن اگر بغیر سلائے پہنا نژم کیا جائے تو معمول کو کچھ ایسے بھٹن دینے ہوتے ہیں جو اس کو مجبور کریں کہ ایسا کام ضرور ہونا چاہیے اور یہ بھٹن ضرور ماننے چاہیں۔

سلائے بغیر پہنا نژم کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ایک ہی بھٹن کی بار بار تکرار کی جائے اس حالت میں معمول سوچنے پر مجبور ہو جاتا ہے بھٹن کس حد تک صحیح ہے میلوں پاور نے اپنے متعلق لکھا ہے کہ ایک دفعہ اس نے بالوں کے لئے ایک ٹانک خرید لیا۔ اس نے ٹانک خریدنے کی بہت دلچسپ وجہ لکھی ہے۔ وہ کہتا ہے کہ ہر روز ٹیلی ویژن پر ایک مسلسل اور روزانہ اشتہار نے اس کو نفسیاتی طور پر اتنا مجبور کیا کہ اسے ٹانک خرید کر ہی ڈینی سکون محسوس ہو سکا۔ یہ سب بیداری کا پہنا نژم ہے۔ اس لئے جاگنے کی حالت میں کسی ایک بھٹن کی تکرار کے ذریعے نفسیاتی طور پر کسی کو اتنا مجبور کر دینا۔ کہ وہ بھٹن کو پورا کرنے میں ڈینی سکون محسوس کر لے۔ تو یہ بیداری کا پہنا نژم کہلائے گا۔

آئیے اب دیکھیں بیداری کے پہنا نژم میں ہم کون سے تجربات کر سکتے ہیں۔

- 1- ہاتھوں کو باندھنا 2- پاؤں کو سخت کر دینا
- 3- جسم کا کوئی حصہ سن کر دینا 4- آگے یا پیچھے کو کرانا
- 5- کوئی خیالی چیز کا تصور کروانا۔ وغیرہ وغیرہ

## ہاتھوں کو باندھنا:

اس تجربے کے لیے باب ٹو (بی ون 1-B) دیکھئے مکمل طریقہ دیا گیا ہے۔

## پاؤں کو سخت کر دینا:

معمول کو سیدھا کھڑا ہونے کو کہیے۔

اور بخشن دینا شروع کر دیجئے۔

آپ سیدھے کھڑے ہو جائیے۔

سیدھے..... بالکل سیدھے۔

بالکل..... آپ سیدھے کھڑے ہیں۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

مکمل ڈھیلا۔

اپنے پاؤں کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

مکمل ڈھیلا۔

اپنے پاؤں کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنے بازوؤں کو آزادانہ.....

نیچے گرنے دیجئے۔

اپنے چہرے کے عضلات.....

کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

آپ آرام محسوس کر رہے ہیں۔

آرام..... سکون۔

اپنے بائیں بازو کو.....

ایڑھی سے بائیں طرف گھمائیے۔

لیکن پاؤں وہیں رہنے دیجئے۔

بالکل وہیں۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنے بازوؤں کا خیال کیجئے۔

وہ بھاری ہو رہے ہیں۔

تمام وزن بازوؤں پر رہے۔

آپ کے پاؤں بھی بھاری ہو رہے ہیں۔

کیونکہ.....

آپ نے جسم ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔

آپ کے پاؤں بھاری ہو گئے ہیں۔

آپ کے پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔

اپنے تمام وزن پاؤں پر جانے دیجئے۔

میری آنکھوں میں گھورتے رہیے۔

لگاتار..... مسلسل

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنا تمام وزن.....

صرف ٹانگوں پر جانے دیجئے۔

صرف ٹانگوں پر۔

آپ کی ٹانگیں بہت بھاری ہو رہی ہیں۔

بہت بھاری۔



بہت زیادہ بھاری۔ بہت بھاری۔

آپ کا جسم بھاری ہو گیا ہے۔

میری طرف گھورتے رہیے۔

لگا تار۔

آپ کی ٹانگیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری۔

آپ کا کنٹرول آپ کی ٹانگوں سے۔

ختم ہو چکا ہے۔

آپ کا بایاں پاؤں۔

مڑ چکا ہے۔

وہ ٹیڑھا ہو چکا ہے۔

وہ سیدھا نہیں ہے۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا۔۔۔۔۔ بالکل ڈھیلا۔

آپ کے پاؤں بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

بہت بھاری۔

وہ جم چکے ہیں۔

وہ اپنی جگہ سے نہیں ہل سکتے۔

ہرگز نہیں۔

آپ کو کوشش کر کے دیکھ لیجئے۔

اگر معمول کوشش کے باوجود پاؤں نہ ہلا سکے تو کچھ دیر بعد اس کو نیند سے اٹھنے کے بجھن

دے دیجئے۔

اب آپ ٹھیک ہو رہے ہیں۔

ٹھیک۔۔۔۔۔ بالکل ٹھیک۔

میں پانچ تک گنتی کنوں گا۔

آپ تین تک پہنچئے۔

اپنا دایاں پاؤں اٹھائیں گے۔

پھر چار پر بایاں۔

اور پانچ پر بالکل تروتازہ ہونگے۔

لیجئے۔

ایک۔۔۔۔۔ دو۔

آپ ٹھیک ہو رہے ہیں۔ آپ طبعی حالت میں آ رہے ہیں۔

تین۔ چار۔ پانچ۔

اس طرح معمول کے پاؤں سخت کر کے اس کو آگے نہ بڑھنے کے بجھن دیجئے۔ مثلاً

آپ کے پاؤں سخت ہو چکے ہیں۔

بالکل سخت۔

آپ اپنی جگہ سے ہل بھی نہیں سکتے۔

ہرگز نہیں ہل سکتے۔ (تھکمانہ لہجے میں)

آپ کوشش کر کے دیکھ لیجئے۔ (نرم آواز میں)

ہرگز نہیں ہل سکتے (تھکمانہ لہجے میں)

جب تک میں نہ کہوں۔

اس کے بعد بجھن کا اثر ختم کروا دیجئے۔

### 3۔ سن کر دینا:

معمول کے جسم کا کوئی حصہ سن کیا جاسکتا ہے۔ فقط اس کے لیے بجھن مختلف ہیں جسم کے

ایک حصے کو سن کرنے کا بجھن دیجئے۔

## 4- آگے یا پیچھے کو گرانا:

اس کے لیے مکمل طریقہ گذشتہ صفحات میں دیا گیا ہے۔

## 5- خیالی چیز کا تصور کرانا:

مثلاً کسی بھی خوشبو وغیرہ کا تصور کروایا جاسکتا ہے اس کے لیے بھی اس قسم کے بحسن دیجئے اور معمول وہی تصور کرے گا۔

ان تمام تجربات سے پہلے معمول میں یہ دیکھنا بھی ضروری ہے کہ آیا وہ ان کے لیے خاطر خواہ توجہ پذیری کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں یا نہیں۔

اس کے لیے ڈاکٹریج کاٹ گذشتہ صفحات میں دیا گیا ہے۔

اگر معمول ڈاکٹریج کے ٹٹ میں کامیاب ہو جائے تو وہ ان تجربات کو بخوبی دکھا سکتے ہیں۔

.....☆☆☆.....

## باب نمبر 8:

## بحسن کے اثرات

بحسن ایک ہپناٹسٹ کا بنیادی ہتھیار ہے بحسن ہر وہ ہدایت ہے جو ہپناٹسٹ اپنے معمول کو ہپناٹسٹ کرنے کے لئے دیتا ہے۔ بحسن کو قبول کرنے کی استعداد ہر انسان میں پائی جاتی ہے بحسن کے لیے معمول کے لئے ماحول کا بہتر ہونا اور ماحول کا جازب توجہ ہونا بھی ضروری ہے۔ معمول کے ساتھ وہ تمام بات چیت جو ہپناٹسٹ دوران عمل کرے گا اور جو معمول کے لئے ہدایت رکھتی ہو اس کو بحسن کہتے ہیں بحسن کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں۔

## تیاری کا بحسن:

(preparctory) ہپناٹزم کے (Suggestion) ذریعے سنانے سے پہلے کے بحسن کہتے ہیں۔ اس کے ذریعے ہپناٹسٹ معمول کو سونے کے لئے تیار کرتا ہے۔

## خالص ہپناٹک بحسن:

(Hypnotic syggestion) نیند لانے کے لئے جو بحسن دیے جاتے ہیں ان کو خالص ہپناٹک بحسن کہتے ہیں۔

## معالجاتی بحسن:

(post Hypnotic Suggestion) وہ بحسن جو کہ ہپناٹزم کی نیند کے دوران کئے گئے ہوں اور معمول ہپناٹزم کی نیند سے اٹھنے کے بعد ان پر عمل کرے ان کو پوسٹ ہپناٹک بحسن کہتے ہیں۔

ماحول ہم پر بہت اثر انداز ہوتا ہے اور بحسن قبول کرنے میں حیرت انگیز اثر ڈالتا ہے جب ہم کسی اچھی کتاب یا اچھے میگزین کا مطالعہ کرتے ہیں تو اس کتاب سے اثر قبول کرتے ہیں اور وہ

بجشن جو کہ کتاب کا مصنف ہمیں دیتا ہے ہماری شخصیت کو بدلنے میں اپنا اثر دکھاتا ہے۔

مشہور ماہر نفسیات فرائیڈ (Freud) کہتا ہے کہ بجشن کسی عمل کے لئے تحریک کرتا ہے اس کے لئے وہ اپنی کتاب (introductory on pgych oanalysis) میں لکھتا ہے۔ میں کہتا ہوں آسان پر دیکھئے غبارہ اڑ رہا ہے تو آپ اوپر دیکھئے لگیں گے دراصل غبارے کے تصور نے آپ کو اوپر دیکھنے کے عمل پر تحریک کی ہے یہ تو ہوا بجشن کا اثر مگر بجشن کے لئے کچھ باتوں کا ہونا لازمی ہے۔

1- بجشن دینے والے کا ذاتی وقار اور معاشرہ میں اس کی وقعت۔

2- بجشن کا جاذب توجہ ہونا۔ 3- بجشن کا مختصر اور جامع ہونا۔

4- بجشن کا معمول کی طبیعت کے خلاف ہونا۔

بجشن دینے والے کا ذاتی وقار معمول کو پھٹانے میں بہت اثر ڈالتا ہے پینائٹ کی ذاتی شخصیت کا اس میں کافی دخل ہے راقم نے پینائٹ کے باب میں اس کی کافی حد تک وضاحت کر دی ہے کہ پینائٹ کا بنیادی وقار اور اس کی معاشرہ میں نیک نامی معمول کو کسی حد تک متاثر کرتی ہے۔ اس کی مزید مثال میں آپ کو یوں دے سکتا ہے کہ بجشن صحیح آدمی ہی سے صحیح کام کرتا ہے اگر آپ چاہتے ہیں کہ بجشن کا اثر مکمل ہو تو بجشن اس شخص سے نکلنا چاہیے جس کی وقعت معمول کے دل میں بھی از حد ہو اگر ایک جاہل مزدور یہ کہے کہ ہوا زمین سے دو میل اوپر ختم ہو جاتی ہے اور شاید ہی کوئی ایسا ہو جو اس کی بات پر یقین کر لے لیکن اگر یہی بات ایک پروفیسر یا ایک ٹیچر کہے تو فوراً یقین کر لیتے ہیں اس کی کیا وجہ ہے بجشن ایک ہی ہے مگر بجشن دینے والے کی شخصیت بدل گئی ہے۔

پنٹازم میں معمول بجشن کو اس لیے مانتا نہیں کہ تمام کے تمام بجشن درست اور معنی خیز نہیں ہوتے بلکہ پینائٹ کے ذاتی وقار کے باعث اسے جو پینائٹ پر اعتماد ہوتا ہے فوراً اس کی تعمیل کرتا ہے اور یہیں سے بجشن کی اثر پذیری حد شروع ہوتی ہے اور ہم کہتے ہیں کہ بجشن کا اثر ہونا شروع ہو گیا ہے۔ ہم نیند کے اور بجشن دیتے ہیں اور معمول ان کو بلا کسی پس و پیش مانتا جاتا ہے اور اسی طرح گہری نیند میں چلا جاتا ہے۔

آپ کسی کتاب میں یا اخبار میں کچھ کتابوں پر تبصروں کا مطالعہ کرتے ہیں آپ اپنی پسند کے مطابق اور نقاد کی رائے کے مطابق ایک کتاب کا انتخاب کر لیتے ہیں آپ نے یہ انتخاب کیوں کیا اس کا صاف جواب یہ ہے کہ آپ کو نقاد پر جو اعتماد تھا اس اعتماد نے اس انتخاب پر مجبور کیا حالانکہ آپ نے کوئی کتاب دیکھی نہیں ہے کہ بجشن کن لوگوں پر زیادہ اثر کرتا ہے اور اس کی وجوہات کیا ہیں۔ اس لیے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ بجشن کا کیا اثر ان لوگوں پر ہوتا ہے جو تنقید و تبصرے سے عاری ہوتے ہیں اور جوں جوں تنقید و تبصرے کی اہلیت کسی میں گھٹتی جائے گی اس کو پھٹانے سے کرنا آسان ہو جائے گا۔ اس لئے اچھے معمول جاہل بچے اور وہ افراد ہو سکتے ہیں جو تربیت یافتہ ہوں تربیت یافتہ اشخاص میں تنقید کی صلاحیت کم ہوتی جاتی ہے۔

اُردو میں بجشن کا ترجمہ ”ہدایت“ کی جاتی ہے۔ مگر اس میں بجشن کی سی جامعیت اور معنی نہیں پائے جاتے۔

بجشن کا اثر کتنا گہرا ہوتا ہے۔ اس کی مثال بھی آپ لے سکتے ہیں دو چار دوستوں میں کھڑے ایک دوست کو اگر باقی تمام کہنے لگیں۔ تمہاری زبان کیوں انک رہی ہے تم تھک کر کیوں بول رہے ہو۔ تمہیں لگنت کیوں ہو گئی ہے تو..... یقین کیجئے آپ کا دوست اگر آپ کے بجشن قبول کرنے لگے گا تو باتوں میں پھر ضرور انکے گاب اگر آپ اس کو بجشن کو دور کرنے کا بھی اور بجشن دیں کہ وہ تمہارے ساتھ مذاق کیا گیا تھا تم ٹھیک ہو تو وہ بہت دیر اور کافی مشکل سے تلاتا ٹھیک کر لے گا کیونکہ اس کے لاشعور میں یہ بات بیٹھ چکی ہے کہ میں بولتے وقت تلاتا ہوں بجشن کا اثر بہت گہرا ہوتا ہے کچھ سال ہوئے لاہور کے ایک سینما گھر میں فلم کا شو دیکھتے ہوئے ایک خوفناک سین دیکھ کر ایک تماشائی کا ہارٹ فیل ہو گیا اور آپ نے یہ بھی اکثر دیکھا ہوگا کہ خواتین بجشن کا اثر زیادہ قبول کرتی ہیں بچہ دیکھتے ہوئے کسی دردناک مناظر کو دیکھ کر عورتوں کے آنسو آ جاتے ہیں اور خوفناک مناظر دیکھ کر ان کی چیخیں نکل جاتی ہیں۔ اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بے ہوش بھی ہو جاتی ہیں گویا بجشن قبول کرنے میں خواتین کو بھی نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔

خواتین عام طور پر ماہرین فن کے قریب مردوں سے جلد پھٹنا تازہ ہو جاتی ہیں اس کی وجہ بھی بجشن کی اثر پذیری مردوں سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ اس کی مثال یہ ہے کسی غناک سین کو دیکھ کر



عورتوں کی آنکھوں میں آنسو آ جاتے ہیں۔ اور وہ بے اختیار رونے لگتی ہیں ان کے جذبات اثر انداز ہوتے ہیں۔

بجھن دینے کے لیے آواز کا نرم اور شیریں ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ نیند کے بجھن اکھڑی اکھڑی اور سپاٹ لہجے میں بولے تو آپ کا معمول پنٹا نزم نہیں ہوگا۔ اس لیے بجھن کی اثر پذیری کے لیے آواز کا اچھا ہونا بھی از حد ضروری ہے ورنہ آپ کے تمام بجھن کام نہ کریں گے اور اس صورت میں ناکامی ہوگی آواز کو تیز بنانے کے لیے ٹیپ ریکارڈ کا استعمال سب سے اچھا ہے ٹیپ ریکارڈ میں اپنی کئی آوازیں مختلف لہجوں میں بولے اور آپ یوں محسوس کریں کہ آپ کے سامنے معمول بیٹھا ہے اور آپ اسے ہدایت جاری کر رہے ہیں آپ مندرجہ ذیل بجھن بار بار مختلف لہجوں میں بول کر سٹ کریں اور دیکھئے کہ آخر کار کون سا لہجہ آپ کو درست اور اثر پذیر معلوم ہوتا ہے اس کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات بھی مد نظر رکھیے۔

- 1- بجھن آہستہ آہستہ دیجئے۔
- 2- بجھن وہی دیجئے جو کہ معمول کی طبیعت کے موافق ہو۔
- 3- بجھن نرم آواز میں دیجئے۔
- 4- ان کو مد نظر رکھ کر یہ بجھن دیجئے۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔

آنکھیں بند ہونے والی ہیں بند ہونے والی ہیں۔

مگر آپ گھورتے رہیے۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھوں کے پوٹے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

پوٹے بھاری ہو گئے ہیں..... آپ کی آنکھیں خود بخود بند ہونے والی ہیں۔

اب نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند۔ میٹھی نیند۔ گہری نیند

آپ نے دو تین لہجوں میں یہ بجھن دہرانے ہیں اب آپ ٹیپ کھول دیجئے آپ سر سے دور کوئی اور نکتہ ڈھونڈ لیجئے کہ آپ کی آنکھیں اوپر رہیں اُسے گھورتے رہیے اور ٹیپ چلنے دیجئے اب آپ دیکھیں کہ کون سی آواز زیادہ متاثر کرتی ہے پھر اسی لہجے کی بار بار پریکٹس کیجئے آپ صبح لہجہ سیکھ جائیں گے اور پنٹا نزم آسان ہو جائے گا۔

پروفیسر فریڈرک نے بجھن کی اثر پذیری کو معلوم کرنے کے لیے ایک سادہ سا تجربہ کیا پروفیسر نے ایک خالی بوتل جس میں کوئی محلول پڑا تھا میز پر رکھا اور کلاس کے لڑکوں کو بجھن دیا کہ اس بوتل میں پینٹ کی خوشبو ہے۔ اس کا اثر آپ پر ضرور ہوگا اگر آپ بوتل کھولیں اور سونگھیں پروفیسر نے ایسی ہی ہدایات لڑکوں کو دیں اور پھر لڑکوں کو حکم دیا کہ باری باری آئیں آ کر خود اس کو سونگھیں لڑکوں کا تاثر حیرت انگیز تھا وہ باری باری آتے۔ اور خوشبو سونگھتے اور واپس چلے جاتے پروفیسر نے بعد میں ہر لڑکے سے پوچھا۔ اور ہر لڑکے نے اس خوشبو کی تصدیق کی۔

بوتل میں کسی قسم کی خوشبو نہ تھی۔ وہ محلول محض پانی تھا۔

اس واقعہ سے بھی بجھن کی اثر پذیری کا کافی حد تک اندازہ ہو سکتا ہے۔

### بجھن کی اقسام:

مکمل بجھن کو پانچ حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

#### 1- انٹر پنٹا نزم بجھن:

پنٹا نزم نیند کے دوران کچھ ہی لوگوں کو تجاویز دی جاسکتی ہیں جو کہ محض دو مراحل ہیں موثر ہو سکتی ہیں۔ غنودگی کی حالت اور ہلکی نیند کی حالت کیونکہ اس سے زیادہ گہری حالت جس میں محاور بنا سو یا مر ابراہم ہوتے ہیں اس میں ذہن مکمل کام نہیں کر رہا ہوتا جس کی وجہ سے بجھن قبول کرنا ممکن نہیں ہوتا پنٹا نزم کی آخری حالت یعنی سوم نام بلسک میں بھی ڈرامائی انداز میں بجھن دیئے جاسکتے ہیں انٹر پنٹا نزم بجھن معمول کی حس کو اپیل کر کے دی جاسکتی ہے اس طریقے میں معمول کو ایسی اشیاء دکھائی جاتی ہیں جن کا درحقیقت وجود نہیں ہوتا۔ مثلاً اس کی سماعت کی حس کو اپیل کر کے کچھ آوازیں از قسم گھنٹی کی آواز۔ میوزک یا پسنے کی آواز سنتے کو کہا جاتا ہے جبکہ کمرے میں مکمل خاموشی



## 2- کوئی عمل کروانا:

پوسٹ ہینا ٹک بھشن دیتے ہیں کہ جانے پر جبکہ میں آپ کے سامنے سے فون اٹھاؤں گا آپ چیخ ماریں گے۔

معمول اگر گہری نیند میں ہو تو یقیناً جانے پر چیخ مارے گا۔

## 3- معالجاتی نقطہ نظر سے:

معالجاتی بھشن ہلکی اور درجے کی نیند میں بھی دیئے جاسکتے ہیں اس کے لئے خاص گہری نیند کا پیدا کرنا ضروری نہیں۔

ہاں البتہ اگر گہری نیند طاری ہو تو یہ بھی بہتر ہے۔

غیر پسندیدہ پوسٹ ہینا ٹک بھشن دینے سے حتی الوسع گریز کرنا چاہیے۔

## ضروری باتیں:

پوسٹ ہینا ٹک بھشن دینے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پیش نظر رکھیے۔

1- ہر بھشن مختصر دیتے ہیں۔

2- بھشن کو کئی بار دہرائیے۔

3- بھشن اس عام الفاظ میں دیتے ہیں جو معمول آسانی سے سمجھ سکے۔

4- ایک بھشن کا ایک ہی مطلب دیتے ہیں۔

5- بھشن گول مول الفاظ میں نہ دیتے ہیں۔

پوسٹ ہینا ٹک بھشن کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ پہلے حصے میں جانے کے بعد دی گئی بھشن یاد رکھی جاتی ہیں۔ جبکہ دوسرے حصے میں جانے کے بعد یہ بھشن دماغ سے محو ہو چکی ہوتی ہیں۔

## 3- ملٹوی شدہ بھشن:

ایسے بھشن کے نتائج کافی طویل عرصے کے بعد برآمد ہوتے ہیں کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ

نیند جتنی گہری ہوگی پوسٹ ہینا ٹک بھشن کا اثر اسی لحاظ سے بڑھتا جائے گا۔

## بار بار دہرائنا:

ایک پسندیدہ بھشن کو بار بار دہرائنے سے اس کا اثر بہت بڑھ جاتا ہے اس لئے حتی الوسع ایک پوسٹ ہینا ٹک بھشن کو بار بار دہرائیے گہری نیند میں کسی پوسٹ ہینا ٹک بھشن کو بار بار دہرائنے سے وہ بہت دیر پا ہوتا ہے۔

## پوسٹ ہینا ٹک بھشن کے فوائد:

پوسٹ ہینا ٹک بھشن کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں۔

## 1- معمول کو گہری نیند میں ڈالنا:

جب دوبارہ ہم کسی معمول کو ہینا ٹاز کرنا چاہیں تو اس صورت میں پوسٹ ہینا ٹک بھشن بہت کارآمد ہوتے ہیں معمول کو گہری نیند میں بھشن دیتے ہیں۔

آئندہ جب میں آپ کو ہینا ٹاز کرونگا۔

آپ فوراً گہری نیند سو جائیں گے۔

میں جو نئی تین تک گنوں گا۔

تین گنتے ہی۔

آپ گہری نیند میں سو رہے ہوں گے۔

گہری نیند۔

اور پھر تب ہی اٹھیں گے جب میں اٹھاؤں گا۔

اس سے پہلے نہیں۔

آئندہ جب میں۔

تین تک گنوں گا۔

آپ فوراً گہری نیند سو جائیں گے۔



ملتی شدہ بھشن پر عمل نیند سے باہر آنے کے بعد ہوتا ہے لیکن معمول مکمل طور پر حالت بیداری میں نہیں ہوتا بلکہ عامل کے دیئے ہوئے وقت کے مطابق دوبارہ تھوڑی دیر کے لیے ترمیمی حالت میں چلا جاتا ہے۔ اور ملتی شدہ بھشن پر عمل درآمد کے بعد معمول نیند سے باہر آ جاتا ہے ملتی شدہ بھشن گھنٹوں یا ہفتوں کے وقفے سے بھی عمل میں آ سکتی ہیں اور معمول کو علم نہیں ہوتا کہ وہ ایسی حرکت کیوں کر رہا ہے جس کا عامل نے اُسے دوران ہپناٹزم حکم دیا تھا کیونکہ جاگنے کے بعد عامل کے دیئے ہوئے وقت کے درمیانی وقفے میں وہ بھشن بھول جاتا ہے لیکن وقت مقرر پر بھشن کا اثر شروع ہو جاتا ہے۔

#### 4۔ آٹو بھشن:

آٹو بھشن سے مراد یہ ہے کہ مریض ہپناٹسٹ کی بجائے اپنی مرضی کا بھشن قبول کریں۔ اس لیے اس میں عامل اور معمول کا صحیح رابطہ استوار نہیں ہوتا جو کہ معمول کے علاج کی راہ میں رکاوٹ ثابت ہوتا ہے۔ آٹو بھشن پہلے سے ذہن میں پختہ کی گئی بات کے مطابق ہی کام کر سکتی ہے اور ہپناٹسٹ کی ہدایت کو ماننے سے انکار کر دیتی ہے۔ اصل میں ہپناٹک سلیپ آٹو سلیپ کی طرح ہی ہوتا ہے اور اسی دوران آٹو بھشن معمول کے اندر سے ہی اٹھتی ہے وہ اپنے اندر کے خیالات پر عمل کرتا ہے اور ہپناٹسٹ کی بھشن آخر کار معمول کی اپنی بھشن بن جاتی ہے کیونکہ وہ ان پر یقین رکھتا ہے اور ان پر عمل کی اُمید کرتا ہے کیونکہ اس کے برعکس خاکی آٹو بھشن نتیجہ خیز ثابت نہیں ہوتا۔

#### ٹیلی پیٹھک بھشن:

اس طریقے میں ٹیلی پیٹھی کے ذریعہ ہدایت دی جاتی ہیں ہپناٹسٹ معمول کی کسی حرکت کو کسی بھی وقت اپنی مرضی سے شروع یا ختم کر سکتا ہے اس کے لیے خاص ذہنی مہارت ہوتی ہے ایسی ذہنی مہارت نزدیکی رشتہ داروں کے درمیان جذباتی ہم آہنگی کی بنا پر باآسانی حاصل کی جاسکتی ہے کیونکہ اس میں معمول کو یہ تجویز کیا جاسکتا ہے کہ وہ دُور دراز کے علاقے میں موجود کسی شخص سے دماغی طور پر رابطہ قائم کریں۔ اس طرح معمول ہپناٹزم کی حالت میں پہنچ جاتا ہے جبکہ عامل اپنی ہدایات کے ذریعے اس کے دماغ میں موجود ہوتا ہے لیکن معمول کو یہ یاد نہیں رہتا کہ ہپناٹزم

کی حالت میں اس سے کیا کچھ سرزد ہوا لہذا عامل کو چاہیے کہ معمول کو حالت بیداری میں لانے سے پہلے والی تمام ہدایت منسوخ کر دیں تاکہ جاگنے کے بعد اس پر کوئی اثرات باقی نہ رہے ٹیلی پیٹھک بھشن کا تعلق فی الحال پریکٹیکل سے زیادہ تھیوری پر ہے اور اس موضوع پر جاری تحقیقات کے کامیاب ہونے پر اس میدان میں مزید پیش رفت کی امید ہے۔

#### بھشن دینے کا طریقہ:

بھشن کیسے دیا جائے۔ اس آرٹیکل کا بغور مشاہدہ اور مسلسل تجربہ آپ کو بھشن دینا سکھا دے گا۔

بھشن دیتے وقت مندرجہ ذیل ہدایت مد نظر رکھیے۔

#### 1۔ بھشن ایک مطلب واضح کرے:

بھشن کو کبھی بھی گول مول الفاظ میں نہ ادا کیجئے بلکہ سیدھے سادھے الفاظ میں اس کو ظاہر کیجئے۔ بھشن کے الفاظ بہت آسان ہونے چاہئیں تاکہ معمول کو بھشنے میں دشواری پیش نہ آئے آپ ادھر بھشن دیں اور ادھر معمول بھشن کو فوراً قبول کرے مثلاً آپ جب دیکھیں کہ معمول کی آنکھیں گھورتے ہوئے تھک چکی ہیں تو یوں بھشن نہ دیجئے۔

آپ کی آنکھیں گھورتے ہوئے نرم آلود ہو کر بہت تھکتی جا رہی ہیں۔

آنکھوں کے تھکنے سے آپ کو نیند بھی ہلکی ہلکی محسوس ہو رہی ہے۔

بلکہ مندرجہ ذیل بھشن فوراً کام کریں گے۔

آپ کی آنکھیں گھورتے ہوئے تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھوں سے پانی بہہ رہا ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں میٹھی نیند۔ گہری نیند۔

## 2- بحسن سادہ اور عام فہم میں دیا جائے۔

بحسن کو جس حد تک ہو عام فہم ہونا چاہیے دقیق الفاظ کو سمجھنے کے لیے معمول کی توجہ ہٹ جائے گی اور وہ اثر پذیر رہی بہت کم قبول کرے گا ہمیشہ سادی زبان میں بحسن دیجئے۔ مثلاً

آپ تھکاؤٹ محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھکتی جا رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند اور نیند۔

میٹھی نیند..... گہری نیند۔

## 3- ایک ہی بحسن کو بار بار دہرائیے:

بحسن کا دہرانا معمول پر نفسیاتی اثر ڈالتا ہے اور وہ اثر پذیر رہی جو کہ ایک دفعہ بحسن دینے پر قبول نہ کر سکا تھا اس کو وہ دوسری دفعہ بحسن دینے پر حاصل کر لے گا۔ مگر بحسن کو اس حد تک نہ دہرائیے کہ معمول کی طبیعت پر بار بار ہونے لگے اگر ایسا ہوا تو معمول ہپناٹائز نہ ہو سکے گا مثلاً مندرجہ ذیل بحسن اثر پذیر دیکھانے کے بجائے گھٹاتے ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھکتی جا رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھکتی جا رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھکتی جا رہی ہیں۔

## 4- بحسن موقع محل دیکھ کر دینے چاہیے:

بحسن کا استعمال تب کیجئے۔ جب اس کی ضرورت ہو ایک جراح نشتر کا استعمال طب میں اس وقت کرتا ہے جب ایک ناسور یا پھوڑے کا کاٹنا مقصود ہو اور بحالی صحت کے لیے۔ اس لئے

اگر آپ بھی اپنے نشتر کا ناجائز وقت استعمال کریں گے تو بری طرح ناکام ہوں گے اگر ایک پڑھتے ہوئے شخص کو آپ یہ بحسن دیں کہ آپ کی ٹانگ ہل رہی ہے۔ ٹانگ حرکت میں ہے تو آپ خود ہی محسوس کریں گے کہ یہ بحسن کا کتنا ناجائز استعمال ہے اور معمول نے اس کا کتنا برا منایا ہے آخر اس کی بھی عقل اور دماغ ہے کیا وہ یہ دیکھ نہیں سکتا کہ پڑھتے ہوئے جب کہ وہ ساکن ہے اس کی ٹانگ حرکت میں کیسے آگئی۔ کیا کوئی مافوق الفطرت عناصر سے اس کی دشمنی ہے نہیں اس کے برعکس آپ اگر اسی پڑھتے ہوئے شخص کو یہ بحسن دیں کہ آپ کی آنکھیں پڑھتے ہوئے سرخ ہو رہی ہیں آپ کی آنکھیں پڑھتے ہوئے تھک چکی ہیں آرام کر لیجئے۔ تو وہ آپ کے تمام بحسن پر مکمل اثر دکھائے گا۔

اگر معمول پر گھورتے ہوئے کافی دیر ہو چکی ہے اور وہ اس کو دیکھتے ہوئے تھک چکا ہو اور آپ بھی یہ دیکھیں کہ اس کی آنکھیں کافی بھاری ہو گئی ہیں تو بحسن شروع کریں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

مگر آپ گھورتے رہیے۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ اپنی آنکھیں بند کر لینا چاہتے ہیں۔

آپ کی آنکھوں میں مسلسل گھورنے سے جلن ہو رہی ہے۔

آپ کی آنکھوں کے پوٹے بھاری ہو چکے ہیں۔

آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آپ اگر اب دیکھیں کہ آنکھیں واقعی بند ہونے والی ہیں تو بحسن جاری رکھیے تا وقتیکہ

معمول نیند میں پہنچ جائے۔

بحسن کیا دینے چاہیے:

جس وقت اس کی ضرورت ہو اگر معمول گھبراہٹ اور تھکان محسوس کر رہا ہے اس کو بحسن دینا

شروع کر دیجئے۔ آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں آپ کو نیند آرہی ہے وغیرہ وغیرہ۔

مندرجہ بالا ہدایات بچھن کا صحیح استعمال سکھادیں گے۔ بچھن دیتے وقت معمول اگر کسی قسم کا اثر نہ دکھائے تو آپ کو بچھن لگاتار دینا چاہیں اس وقت گھبراہٹ یا خوف کا ہلکا سا شائبہ بھی آپ کے چہرے پر نظر نہ آنا چاہیے آپ بے خونی سے بچھن دیتے رہیے تھوڑی دیر میں معمول میں اثر پذیری پیدا ہوگی اور وہ بچھن قبول کرنے لگے گا۔ اور بچھن قبول کرنے کے ساتھ آپ کا آدھا کام ختم ہو گیا اب صحیح بچھن آپ کے منہ سے نکلتا ہے اگر آپ اب بھی بچھن کا استعمال جاری رکھیں تو معمول میں انتہا درجے کی اثر پذیری پیدا ہو جائے گی۔ اور آپ کے مزید بچھن کو بلا پس و پیش ماننے لگے گا۔

### معمول کو بیدار کرنا:

پہناٹرم کی نیند سے جگانا اور معمول کو بیدار کرنا بہت آسان ہے ہم اسے عام بچھن دے کر نیند سے باہر لاسکتے ہیں اور معمول بیدار ہو جاتا ہے لیکن اگر بار بار بچھن دینے کے باوجود معمول نہ اٹھے تو آپ کو فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں کہ معمول کو کوئی حادثہ پیش آجائے گا بلکہ وہ خود ہی تھوڑی دیر بعد پہناٹرم کی نیند سے عام نیند میں چلا جائے گا اور پھر تب ہی اٹھے گا جب اس کی تکان خود بخود ختم ہو جائے گی۔

نیند سے اٹھانے کے لیے مندرجہ ذیل اصول یاد رکھیے۔

”اگر کسی معمول کو پہناٹرم کی نیند سے اٹھانا مقصود ہو تو اس کے لیے دو طریقے ہیں اول بچھن دوم کوئی اشارہ“

### بچھن سے اٹھانا:

آپ معمول کو بچھن کے ذریعے جگا سکتے ہیں اس کا طریق کاریہ ہے جب معمول پہناٹرم کی گہری نیند سو رہا ہو تو اسے بچھن دیجئے۔ سوتے رہیے۔

نیند۔

گہری نیند۔

آپ گہری نیند میں سو رہے ہیں۔

جب میں آپ کو اٹھاؤں گا۔

تب ہی آپ اٹھیں گے۔

اس سے پہلے نہیں۔

آپ سو رہے ہیں۔

جب میں۔

تین تک گنوں گا۔

تو دو تک پہنچتے پہنچتے۔

آپ کی تمام نیند غائب ہو جائے گی۔

آپ کا جسم ہلکا پھلکا..... ہو جائے گا۔

آپ تازہ دم ہو جائیں گے۔

اور جب میں۔

تین کہوں گا۔

آپ آنکھیں کھول دیں گے۔

ایک.....

آپ کی نیند ہلکی ہو رہی ہے۔

ہلکی..... بہت ہلکی۔

آپ تازہ دم ہو رہے ہیں۔

گہری سانس لیجئے۔

دو.....

آپ کی نیند ختم ہو گئی ہے۔

آپ تازہ دم ہو گئے ہیں۔



## اشارہ سے اٹھانا:

معمول کو ایک اشارہ بتا دیجئے کہ جب میں وہ اشارہ کروں گا تم فوراً آنکھیں کھول دو گئے۔  
مثلاً۔

جب میں گھنٹی بجاؤں گا۔

تو آپ فوراً.....

اسی وقت۔

آنکھیں کھول دیں گے۔

آپ بالکل تروتازہ ہونگے۔

اور اس کے علاوہ بھی کوئی اشارہ دے سکتے ہیں مگر اشارہ صاف اور واضح ہونا چاہیے تاکہ

معمول کو سمجھنے میں کوئی دشواری نہ ہو۔

میں جب آپ کا۔

ہاتھ دباؤں گا۔

تو آپ فوراً۔

آنکھیں کھول دیں گے۔

آپ بالکل تازہ دم ہوں گے۔

اگر معمول نہ اٹھے تو ذیل کا طریق کار بہت مفید ہوتا ہے۔

آپ جاگنے والے ہیں۔

آپ ابھی جاگ جائیں گے۔

جب آپ اٹھیں گے۔

آپ بالکل تازہ دم ہوں گے۔

آپ کی تھکاوٹ ختم ہو چکی ہوگی۔

آپ جاگنے کے بعد۔

آپ اٹھنے والے ہیں۔

آپ اٹھنے لگے ہیں۔

تین.....

اگر معمول تین کہنے سے پہلے ہی اٹھ جائے تو بخشن تمام مکمل کیجئے اور ادھر انہ چھوڑیئے اور اگر تین کہنے پر اٹھ جائے تو بہتر ہے اور اگر تین کہنے کے باوجود نہ اٹھے تو اس کی آنکھوں پر تین کہتے ہوئے کچھ انگلیوں سے دباؤ ڈالیئے وہ اٹھ جائے گا۔

اس کے علاوہ دوسرے ہر قسم کے بخشن اٹھانے کے لیے دیئے جاسکتے ہیں مگر یاد رکھیے کہ۔ معمول کو کسی دہشت انگیز طریقے سے نہ جگانا چاہیے۔ اور خاص کر معمول کے کسی حصہ جسم کو نہ چھونا چاہیے۔ اور خصوصاً عورت کو اٹھانے کے لیے ہرگز نہ چھوا جائے۔

آپ یہ بخشن بھی دے سکتے ہیں۔

آپ عنقریب اٹھنے والے ہیں۔

جاگنے والے ہیں۔

میں تین تک گنوں گا۔

اور آپ جاگ جائیں گے۔

جب آپ اٹھیں گے تو۔

بالکل تروتازہ ہوں گے۔

ایک.....

آپ جاگنے والے ہیں۔

دو.....

آپ آنکھیں کھولنے لگے ہیں۔

تین.....

آنکھیں کھول دیجئے۔

آپ بالکل ٹھیک ٹھاک ہیں۔

خوشی اور راحت محسوس کریں گے۔

آپ جاگنے کے لیے۔

دس تک گنیں۔

جب میں چار تک گنوں گا۔

تو آپ۔

دس تک گنیں گے۔

چھ تک جب آپ پہنچ جائیں گے۔

آپ آنکھیں کھول دیں گے۔

اور دس تک بالکل جاگ جائیں گے۔

میں چار تک گننے۔

لگا ہوں۔

آپ بھی گننے کے لئے تیار ہو جائیے۔

ایک..... دو..... تین۔

چلئے.....

شروع کیجئے۔

معمول اکثر اٹھ جاتا ہے اور اس کو اتنا بھی معلوم نہیں ہوتا کہ وہ کیوں گننا رہا ہے۔

.....☆☆☆.....

## باب نمبر 9:

### ہپناٹاز کرنے کے طریقے

ہپناٹزم کی بنیادی طور پر تین حالتیں ہوتی ہیں۔ جن پر ہپناٹزم کی بنیاد ہے جو کہ حسب ذیل ہیں۔

#### 1۔ عام حالت:

اس حالت میں معمول کے بس میں نہیں ہوتا وہ اپنی آنکھیں کھول سکے اس کے ہاتھ اور پاؤں رفتہ رفتہ اس کے قابو سے باہر ہو جاتے ہیں وہ خود سے اور گرد و پیش سے بیگانہ ہو جاتا ہے۔

#### 2۔ درمیانی حالت:

اس حالت میں معمول پر گہری مصنوعی نیند طاری ہو جاتی ہے اس دوران ہدایت قبول کرنے کی صلاحیت بہت کم ہو کر رہ جاتی ہے اس کا لاشعور تمام احکامات کو قبول کرنے کی پوزیشن میں ہوتا ہے۔

#### 3۔ بے ہوشی کی حالت:

یہ ہپناٹزم کی بہت گہری نیند کی حالت ہوتی ہے معمول تمام شرائط و احکامات کو قبول کرتا ہے اور جب وہ نیند سے بیدار ہوتا ہے تو اسے یاد ہوتا ہے کہ ہپناٹزم کی حالت میں اسے کیا بحسن دی گئی تھی یہ آخری مرحلہ ہوتا ہے جس میں معمول اپنے آپ پر کنٹرول کھودیتا ہے اور ان باتوں پر درست طریقے سے عمل کرتا ہے جو ہپناٹسٹ اسے تجویز کرتا ہے اگر اس حالت میں معمول کو انڈیکشن دی جائے کہ وہ تکلیف محسوس نہیں کرے گا تو واقعی تکلیف محسوس نہیں کرتا خواہ اس کے جسم کے کسی حصے کو کتنی ہی ضرب کیوں نہ لگائی جائے تو نیند کے بعد معمول ہشاش بشاش بیدار ہو جاتا ہے ڈاکٹر برن ہیمل کے مطابق ہپناٹزم کی بنیاد مندرجہ ذیل تین اصولوں پر قائم ہے۔

## 1- اُمید:

یہ ہپناٹزم کے حصول کے حوالے سے ایک بنیادی نقطہ ہے۔

## 2- ارادہ:

یہ ہپناٹزم کو مکمل طور پر بصورت تمام مکمل کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔

## 3- اثرات:

ہپناٹسٹ کے ماہر انہ شخص اثرات ہپناٹزم کی کامیابی کے حصول میں مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔

## ہپناٹزم کا آغاز:

متبدی حضرات کے لیے ہپناٹزم میں کامیابی کے اصول کے لیے تین اہم طریقے ذیل میں بیان کیے جا رہے ہیں جن کو وہ اپنی سہولت کے مطابق اکٹھے یا علیحدہ علیحدہ استعمال کر سکتا ہے۔

## 1- چار کوٹ سسٹم:

چار کوٹ سسٹم کسی چمکدار شے کے استعمال پر زور دیتا ہے مقناطیسی یا بجلی کی کوئی ڈیوائس جو ہپناٹزم کے منتخب آلات کے ساتھ لگائی گئی ہوں اس کے ذریعے پریشور ڈالا جاتا ہے اس طریقے میں یہ کوشش کی جاتی ہے کہ معمول کے حواس خمسہ میں سے کسی ایک کے ذریعے تریبی حالت بیدار کی جائے اس کے لیے عموماً حس یا حس لامسہ، جس سامعہ یعنی دیکھنے چھونے اور سننے کی حسوں کو استعمال کیا جاتا ہے اچھے نفسیات کے حاصل رنگوں، عمدہ میوزک اور نرم و ملائم اشیاء معمول پر اچھا اثر بیدار کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں معمول کے کردار کا اچھی طرح جائزہ لینے کے بعد یہ اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ کون سا رنگ اس پرسلانے اور جگانے کے حوالے سے مفید و موثر ثابت ہوگا۔

حس باصرہ کے بعد حس سامعہ یعنی سننے کی حس اہمیت رکھتی ہے آواز کی مصنوعی تکرار سے معمول میں غنودگی بیدار کی جاتی ہے کلاک کی ٹنگ ٹنگ کی تیز آواز اور اسی قبیل کی دوسری

آوازیں نیند بیدار کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں آخر میں حس لامسہ یعنی چھونے کی حس کا درجہ آتا ہے جسم کے کچھ حصوں مثلاً آنکھوں، ناک کی جڑ، انگوٹھا اور کہنی وغیرہ مخصوص پوائنٹ ہیں جن پر معمولی پریشور ڈالنے سے آرام دہ جسمانی حالت کے ساتھ غنودگی بیدار ہوتی ہے۔

## 2- نفسی سسٹم:

اس سسٹم کی خصوصیت یہ ہے کہ اس کے ذریعے معمول کے ذہن کو متحرک کر کے تنویمی نیند بیدار کی جاتی ہے اگر ہپناٹسٹ انسانی جسم کے کام کرنے کے طریقہ کار کا بخوبی علم رکھتا ہو تو یہ سسٹم بڑا موثر ثابت ہوتا ہے نفسی سکول آف تھارٹ سے تعلق رکھنے والے ڈاکٹر ہول کے مطابق اس طریقے سے تنویمی نیند طاری کرنے کے لیے مندرجہ ذیل انڈیکشن مفید ثابت ہوتی ہے۔

”آپ سونے کی کوشش کریں اور اس کے علاوہ کسی خیال کو ذہن میں نہ لائیے۔“

آپ کی پلکیں لگاتار بھاری ہو رہی ہیں اور آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

آپ کا جسم بہت تھکاوٹ محسوس کر رہا ہے۔

آپ کے بازو سونا شروع ہو گئے ہیں اور ٹانگیں بھاری ہو رہی ہیں۔

نیند کی خواہش نے آپ کے تمام جسم کو جکڑ رکھا ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہیں نیز آپ کا سر اور پورا جسم بھاری ہو رہا ہے آپ کے ذہن سے

خیالات ختم ہو رہے ہیں اور آپ مزاحمت بھی نہیں کر سکتے۔

آپ کوشش کے باوجود اپنی آنکھیں کھول نہیں سکتے۔

آپ اپنے بازو کو اپنی مرضی سے حرکت نہیں دے سکتے۔

اب آپ مکمل طور پر سو گئے ہیں۔

اب آپ اس وقت تک بیدار نہیں ہوں گے جب تک میں آپ کو ایسا کرنے کو نہ کہوں۔

مندرجہ بالا طریقہ تنویمی نیند بیدار کرنے کے لیے بہت کامیاب ہے اس کے علاوہ مسمراتی

یا مقناطیست کا استعمال۔



## پنٹازم کے ماہرین کے طریق ہائے کار:

اس باب میں دنیا کے بڑے بڑے پنٹازموں کے طریق کار بیان کئے جائیں گے راقم الحروف نے ہر جگہ تفصیل سے کام لیا ہے اور کوئی نقطہ نظر انداز نہیں ہونے دیا۔

### 1- ڈاکٹر بریڈ کا طریقہ:

ڈاکٹر بریڈ ہی پہلے وہ آدمی تھے جنہوں نے پنٹازم کے عملی خطوط پر کام کرنا شروع کیا اور اس کو طب میں استعمال کیا ڈاکٹر بریڈ معمول پر نظریں جمانے Gazing اور پاس Passes سے پنٹازم کر دیتے تھے۔

ڈاکٹر بریڈ کا طریق کار یہ ہے۔

وہ معمول کو جسم ڈھیلا چھوڑ دینے اور استراحت Relaxation کرنے کی بار بار ہدایت کرتے تھے۔

جب معمول میں استراحت بیدار ہو جاتی اور جسمانی تناؤ بالکل ختم ہو جاتا تو چھوٹا سا آئینہ لے کر مریض کی آنکھوں کے سامنے آٹھ دس انچ کے فاصلے پر ماتھے سے اوپر رکھ دیتے اور مریض کو اسے گھورنے کی ہدایت کرتے جب آنکھوں میں تناؤ بیدار ہو جاتا تو بجھن شروع کر دیتے۔

آئینہ کو گھورتے رہیے۔

مسلل اور لگا تار۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

گردن کا تناؤ ختم کر دیجئے۔

آپ کا جسم بھاری ہو رہا ہے۔

آپ کی آنکھیں بوجھل ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

بھاری..... بہت بھاری۔

مگر آپ گھورتے رہیے۔

کیونکہ وہ۔

بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ اپنی آنکھیں کھول نہیں سکتے۔

آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہیں۔

آپ تکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

گہری نیند..... میٹھی نیند۔

ڈاکٹر بریڈ آنکھوں کو تھکا کر نیند بیدار کیا کرتے تھے۔

### 2- ڈاکٹر وہٹ لو کا طریقہ:

ڈاکٹر وہٹ لو کا دعویٰ ہے کہ ”میں دنیا کے ہر شخص کو دس سیکنڈ میں پنٹازم کر سکتا ہوں“ ڈاکٹر وہٹ لو گردن کے پیچھے کانوں کے نزدیک شریانوں کو انگلیوں سے دباتے جس کے باعث دماغ میں دوران خون کی رفتار کم ہو جاتی اور معمول چند سیکنڈ میں آنکھوں کے سامنے اندھیرا محسوس کرتا ڈاکٹر تھکن اور نیند کے بخشن دے کر صرف چار پانچ سیکنڈ میں پنٹازم کر لیتے۔

ہماری گردن کے دونوں طرف کانوں کے نزدیک جوشریا نین دماغ اور چہرے کو خون پہنچاتی ہیں۔ ان کو بند کرنے سے خون کا دورہ دماغ کی طرف ہو جاتا ہے اور معمول نیند میں چلا جاتا ہے۔

Carotid کا لفظ یونانی حرف Karotides سے نکلا ہے جس کا مطلب نیند ہے اس سے ہمیں یہ پتہ بھی چلتا ہے کہ یونانی لوگ جانتے تھے کہ اس شریان کو دبانے سے معمول پر نیند

طاری ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر ویت لو کا یہ طریقہ جو ڈوکشی کا ایک داڑ ہے یہ طریقہ بعض دفعہ بہت خطرناک ثابت ہوتا ہے اور ہیٹائٹ اسے بہت ہی کم استعمال کرتے ہیں۔

### 3۔ ڈاکٹر بریٹنم کا طریقہ:

ڈاکٹر بریٹنم بھی ایک بہت بڑے ہیٹائٹ گزرے ہیں وہ اپنے مریضوں کو بڑی ہوشیاری سے ہیٹائٹ کرتے تھے اور معمول جلد ہی نیند کی آغوش میں چلا جاتا۔  
ڈاکٹر بریٹنم کا طریقہ کار یہ تھا۔

معمول کو آرام کرسی پر بیٹھنے کی ہدایت کرتے اس کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑنے کا بار بار بحسن دیتے معمول کو ہیٹائٹ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے کی ہدایت کرتے۔

اس کے بعد کبھی شہادت کی انگلی اور انگوٹھے کو گھورنے کی ہدایت کرتے ڈاکٹر بریٹنم خود کبھی انگلی اور انگوٹھے کو ملاتے اور کبھی کھولتے انگلی اور انگوٹھے کو بند کرنے سے اگر معمول بھی آنکھیں بند کرتا تو اسے نیند کے بحسن دیتے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

بھاری ہو رہی ہیں۔

بھاری ہو رہی ہیں۔

آپ کا جسم بھاری ہو رہا ہے۔

آپ ٹکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ نیند بھی..... محسوس کر رہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

انھیں بند کر لیجئے۔

اس طرح نیند کی ہدایت دے کر معمول کو ہیٹائٹ کر دیتے۔

### 4۔ ڈاکٹر بیچ کا طریقہ:

ڈاکٹر بیچ 1898ء میں اپنے فن کے ماہرین میں گئے جاتے تھے انہوں نے نیویارک انسٹی ٹیوٹ آف سائنس کی بنیاد رکھی۔ انہوں نے سب سے زیادہ زور جسم کے تمام عضلات کو ڈھیلا کرنے پر دیا تھا ان کا نظریہ تھا کہ معمول جتنے آرام اور سکون کے ساتھ ہوگا اس کی بحسن پذیری کی اہلیت بڑھتی جائے گی۔

وہ کہتے تھے کہ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دینے سے مقصد نیند کا بیدار کرنا ہے وہ اس کے ساتھ ہی یہ کہتے تھے کہ ہیٹائزیم کی نیند کے وقت جسم کو ڈھیلا چھوڑ دینے سے ویسی ہی کیفیت طاری ہو جاتی ہے جیسی کہ سوتے وقت۔

ان کا طریق کار یہ تھا۔

معمول کو آرام کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت کیجئے اور بحسن دیجئے۔

آپ آرام کے ساتھ لیٹ جائیے۔

آرام اور سکون کے ساتھ۔

اپنے تمام جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

پہلے پاؤں سے ابتدا کیجئے۔

اپنے پاؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنا گھٹنا بھی ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا ڈھیلا۔

اب اپنی ٹانگوں کو۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنی رانوں کو..... مکمل ڈھیلا۔

اب آپ اپنے پاؤں کو پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔  
(اگر پھر تازہ بیدار ہوتا)

اپنے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔  
بالکل ڈھیلا۔

آپ اپنے بازوؤں کو۔

بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔  
مکمل ڈھیلا۔

اپنی انگلیوں اور..... ہاتھوں کو۔  
ڈھیلا بالکل ڈھیلا۔

آپ نے اپنے پورے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔  
ڈھیلا ڈھالا۔

آپ آرام کے ساتھ لیٹے ہیں۔

آپ لذت محسوس کر رہے ہیں۔

آپ آرام کے ساتھ لذت محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

آپ گہرائیوں میں جا رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

بند ہو رہی ہیں۔

آپ سونے والے ہیں۔

آپ سو رہے ہیں..... آپ سو رہے ہیں۔

آپ گہری نیند سو رہے ہیں۔

اور ان جملوں کو بار بار دہرانے سے معمول پر نیند طاری ہو جاتی اور تھوڑی دیر بعد وہ گہری  
نیند میں چلا جاتا۔

### 5۔ ڈاکٹر لائڈنکی کا طریق کار:

ڈاکٹر لائڈنکی معمول کو کوچ پریک لگا کر بٹھا دیتے۔ اور خود اس کے پہلو میں کھڑے ہو  
جاتے۔

اب ڈاکٹر لائڈنکی اپنی پہلی دوا انگلیوں کو معمول کے ماتھے سے ایک فٹ کے فاصلے پر اس  
طرح رکھتے کہ معمول کی آنکھیں اس کو دیکھنے کے باعث تھک جائیں۔

اب معمول کو ان انگلیوں کے سرے پر لگا تار گھورنے کی ہدایت کرتے مسلسل اور لگاتار۔

معمول کو اپنے ذہن سے سوائے پنٹازم کے تمام خیالات باہر پھینک دینے کو کہتے۔

ایک آدھ منٹ تک لگاتار دیکھنے سے جب معمول میں کھچاؤ اور تکان کے آثار بیدار  
ہوئے تو ساتھ ساتھ آپ نیند کے بخشن بھی دیتے جاتے۔ جیسے

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

بھاری..... بہت بھاری۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند میں جا رہے ہیں۔

اگر معمول پر جلد پنٹازم کی نیند بیدار ہوتی تو اس کی پیشانی پر ہاتھ رکھ دیتے۔ اور اس طرح  
تکان کے بعد نیند کے بخشن دیتے جاتے اور آخر کار معمول گہری نیند میں چلا جاتا۔



معمول کی آنکھوں کے سامنے کوئی ڈیڑھ منٹ کے فاصلے پر اور ماتھے سے فٹ اوپر ایک چھوٹا سا آئینہ رکھ دیتے۔

معمول کو اس آئینہ پر مسلسل گھورنے کی ہدایت کرتے جب کچھ نظری ٹکان بیدار ہو جاتی تو بخشن دینے لگتے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بوجھل ہو گئی ہیں۔

آپ ٹکان محسوس کر رہے ہیں۔

میں گننے لگا ہوں۔

آپ۔

ہر طاق عدد پر۔

آنکھیں کھولنے۔

اور جفت عدد پر۔

آنکھیں بند کر لیجئے۔

جب آپ چالیں۔

پر پہنچ جائیں گے۔

تو آنکھیں بہت تھک جائیں گی۔

بہت زیادہ۔

اور جب ساٹھ تک۔

تو آنکھیں ٹکان کی وجہ سے۔

کھل نہ سکیں گی۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا جائے گا۔

آپ ٹکان محسوس کریں گے۔

اور میں اور آگے گنتا جاؤں گا۔

## 6۔ ڈاکٹر لی بالٹ کا طریقہ:

ڈاکٹر لی بالٹ DR. Liebeault بھی معمول پر نیند طاری کرنے میں بہت مہارت رکھتے تھے وہ معمول کو جسم ڈھیلا چھوڑنے اور پھر اس کو بخشن کے ذریعے پنٹاٹرم کر دیتے تھے معمول تھوڑی ہی دیر بعد پنٹاٹرم کی نیند سوراہا ہوتا۔

ڈاکٹر لی بالٹ اپنے دور کے بہترین ماہرین فن میں شمار ہوتے تھے۔

اور انھوں نے ہزاروں مریضوں کا بلا معاوضہ علاج کیا تھا۔

ان کا طریق کار یہ ہے۔

مریض کو آرام کرسی یا کوچ پر دراز ہونے کی ہدایت کرتے۔

ذہن سے تمام خیالات نکال دینے کو کہتے۔

اسے اپنی آنکھوں میں غور سے دیکھنے اور لگاتار گھورنے کی ہدایت کرتے اگر اس کی

آنکھیں جلد بند نہ ہو جائیں تو پھر ان کو آنکھیں بند کرنے کو کہتے۔

ساتھ ہی بخشن دینے شروع کر دیتے۔

تمہاری آنکھیں تھک چکی ہیں۔

بھاری ہو چکی ہیں۔

تمہارے ہاتھ پاؤں بھاری ہو گئے ہیں۔

سن ہوتے جا رہے ہیں۔

تم اپنے آپ سے بے خبر ہوتے جا رہے ہو۔

اس طرح بار بار بخشن دینے سے وہ پنٹاٹرم ہو جاتا۔

## 7۔ ڈاکٹر سنڈنی فلاور کا طریقہ:

ڈاکٹر سنڈنی فلاور بھی ایک نامی پنٹاٹم تھے وہ ہر معمول پر الگ طریقے کا انتخاب کرتے

ان کا نظریہ تھا کہ کسی ایک طریقے سے ہر معمول کو پنٹاٹرم نہیں کیا جاسکتا۔

ان کا طریقہ کار یہ تھا۔

پھر اس کو آہستہ آہستہ بخشن دیتا۔  
میں گنتی گنتا شروع کرتا ہوں۔  
آپ ہر نمبر پر آنکھیں کھولے۔  
اور بند..... کر لیجئے۔  
اس وقت آپ کے ذہن میں کوئی۔  
دوسرا خیال نہ آئے۔  
لیجئے۔

ایک..... دو..... تین۔

ارسکن گنتی گنتے لگتا حتیٰ کہ معمول کی آنکھوں کے پوٹے پھڑپھڑانے لگتے وہ کرسی میں  
دھنسنے لگتا اور پھر آخر کار اس کی آنکھیں بالکل بند ہو جاتیں۔  
ارسکن اب گنتی گنتا بند کر دیتا۔ اور نیند کے بحسن شروع کر دیتا اس طرح وہ مکمل ہینا نازم ہو  
جاتا۔

☆☆☆.....

آپ پر۔  
اور نیند طاری ہوتی جائے گی۔  
نیند اور گہری نیند۔  
لیجئے۔  
میں گنتے لگا ہوں۔

ایک..... دو..... تین۔

ایک عدد گنتے کے بعد دو سکینڈ کا وقفہ دیتے اور پھر دوبارہ اس طرح اکثر و بیشتر ہینا نازم ہو  
جاتے۔  
جب پلکیں جھپکنے لگتیں۔  
اور معمول۔

نیند محسوس کرنے لگتا اور تھکاوٹ کے بحسن دیتے۔

معمول تھوڑی دیر بعد میں ہینا نازم ہو جاتا۔

اس طریقے سے وہ لوگ ہینا نازم کیے جاتے ہیں جو کہ تنقید و تبصرے کی خاصی اہلیت رکھتے  
ہیں مثلاً طلباء اور وہ افراد جنہوں نے نفسیات کے دو چار حرف پڑھے ہوں۔  
اس طریقے میں ہر عدد پر آنکھیں بند کرنے اور کھولنے کا بحسن بھی دیا جاسکتا ہے بقیہ نیند  
کے بحسن اسی طرح دیتے جئے۔

ارسکن کا طریقہ:

ارسکن Eirskine نے اپنی تمام زندگی ہینا نازم کے لیے وقف کر دی اور اس نے لنگڑے  
لوگوں کا علاج کیا ہے اس نے اند لوگوں کی آنکھیں واپس دلا دیں اور زبان کی لکنت کو ختم کیا  
ارسکن اپنے معمول میں یکسوئی پیدا کرنا چاہتا ہے سب سے پہلے وہ معمول کو آرام کرسی پر بیٹھنے کی  
ہدایت کرتا اور کرسی کی پشت سے ٹیک لگانے کا بحسن دیتا اس موقع پر معمول اگر کوئی تکلیف محسوس  
کرتا تو فوراً اس کی تکلیف دور کر دی جاتی۔

ا۔ ہپناٹک سے ہپناٹز کرنا Hypnopise

ب۔ آف تعلقس کوپ سے ہپناٹز کرنا

ج۔ بجلی کے بلب سے سلانا

د۔ انگوٹھی سے سلانا

ریت گھڑی کا طریقہ

بغیر آلات کی مدد سے ہم جن طریقوں سے ہپناٹز کر سکتے ہیں ان کا طریق کار مفصل نیچے دیا گیا ہے۔

نظری مکان بیدار کر کے ہپناٹز کرنا:

اس کو کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت کیجئے۔ اور اس کو پشت سے ٹک کر بیٹھنے کی ہدایت بھی دیجئے۔

اس کو کہیے اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دے۔

جسم کو مکمل آرام دہ حالت میں چھوڑ دیجئے۔

بالکل ویسی حالت میں.....

جس حالت میں وہ سوتا ہے۔

اس کو کہیے کہ اپنی ناک کی جڑ پر گھورنا شروع کر دے اور تہہ تک گھورتا رہے جب تک اس کی

آنکھیں تھک کر بند نہ ہو جائیں۔

نیند محسوس نہ کرے۔

اور جب وہ نیند محسوس کرے.....

تو بے شک سوتا جائے۔

اگر اس کی نظریں ادھر ادھر ہٹکیں تو آپ اسے اسی نقطہ کو بار بار گھورنے کی ہدایت دیجئے۔

یعنی کہ اس کی دلچسپی کا محور صرف ایک نقطہ ہوگا۔ جب آپ کے معمول کی نظر ایک جگہ پر جم

کر رہ جائے تو آپ کچھ دیر بعد آنکھوں میں تھکاوٹ کے آثار دیکھیں تو بخشن شروع کر دیجئے۔

## باب نمبر 10:

### ہپناٹس کے چند عملی طریقے

معمول کو پہلے طے شدہ طریقے کے علاوہ اور طریقوں سے بھی سلا یا جاسکتا ہے وہ تمام طریقے جن کے ذریعے معمول پر ہپناٹزم کی نیند طاری کی جاتی ہے ان کو ہپناٹزم کے عملی طریقے کہتے ہیں یہ طریقے اپنی نوعیت کے لحاظ سے کافی اہم ہیں کیوں کہ ہر ایک معمول صرف ایک ہی طریقہ سے ہپناٹز نہیں ہو سکتا۔ اس کے لئے کسی اور طریقے کار کی ضرورت ہوتی ہے۔ راقم الحروف یہاں ہپناٹزم کے عملی طریقوں کے باب میں ان تمام طریقوں کی وضاحت کرتا ہے جو کہ عام طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ اگر کوئی معمول ایک طریقہ سے ہپناٹز نہ ہو سکے تو دوسرے سے ہپناٹز ہو جاتا ہے۔

راقم نے یہاں ان تمام طریقوں پر نمایاں اور تفصیل سے روشنی ڈالی ہے تاکہ قاری کا تشنہ ذوق مکمل ہو سکے۔ اور وہ ہپناٹزم کے عملی طریقوں پر عبور حاصل کر لے۔

سردست ہم دو طریقوں سے ہپناٹز کر سکتے ہیں۔

1- بغیر آلات کی مدد کے ہپناٹز کرنا۔

2- آلات کی مدد سے ہپناٹز کرنا۔

1- بغیر آلات کی مدد کے ہم مندرجہ ذیل طریقوں سے ہپناٹز کر سکیں گے۔

ا۔ نظری مکان بیدار کرنا Eye Fixation Method

ب۔ تدریجی سستی سے ہپناٹز کرنا Progressive Relaxation Method

ج۔ براہ راست سوتا Gazing

د۔ دوا کے دھوکہ سے ہپناٹز کرنا By Medicine

2- آلات کی مدد سے ہم مندرجہ ذیل طریقے استعمال کریں گے۔



آپ کے لہجہ میں روانی اور توازن ہونا چاہیے۔

آپ کی آنکھیں تھک گئی ہیں۔

آپ کی آنکھوں کے پوٹے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

بہت بھاری۔

آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

اس سیاہ نکتہ کو گھورتے رہیے۔

گھورتے رہیے۔

لیکن آپ کی آنکھیں۔

اسے گھورتے ہوئے تھک چکی ہیں۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

اب یہ اوجھل..... اور بوجھل ہو گئی ہیں۔

تھک گئی ہیں۔

اور تھک گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہونا چاہتی ہیں۔

آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔

کیونکہ وہ بند ہونا چاہتی ہیں۔

مگر آپ گھورتے رہیے۔

آپ کی آنکھیں بہت تھک چکی ہیں۔

تھک چکی ہیں۔

انہیں بند کر لیجئے۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

بند ہو رہی ہیں۔

انہیں بند ہونے دیجئے۔

بالکل بند ہونے دیجئے۔

اب یہ بالکل بند ہو گئی ہیں..... بالکل بند ہو گئی ہیں۔

بالکل بند ہو گئی ہیں۔

آپ سو رہے ہیں۔

آپ پٹانزیم کی نیند میں سو رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند۔

نظری مکان کئی طریقوں سے بیدار کی جاسکتی ہے یعنی کہ معمول کی آنکھوں کو کسی جگہ گھورنے کی ہدایت کیجئے جہاں وہ کچھ تکلیف محسوس کر لے ایسی جگہ کو لگا تار گھورنے سے معمول کی آنکھیں تھک جائیں گی اور اب بخشن دے کر اسے نیند میں داخل کر لیجئے۔

مندرجہ بالا پانچ طریقوں سے نظری مکان بیدار کی جاتی ہے جس کو کسی ایک حالت میں مسلسل گھورنے کی ہدایت کیجئے جہاں کر اس کا نشان بنائیے وہ نقطہ مرکوز توجہ ہے۔

1- ناک کے آخری کونے پر۔

2- ناک کی جڑ پر۔

3- دائیں طرف معمول کو کوئی نشان گھورنے کے لیے دیدیجئے۔

4- اسی طرح بائیں طرف بھی نشان دیا جاسکتا ہے۔

5- کوئی پنسل یا انگوٹھی یا کوئی اور شے لے کر معمول سے ایک فٹ دوری اور ایک فٹ اونچائی پر

اس طرح رکھیں کہ جب معمول پنسل کے آخری سرے پر دیکھے۔ تو اس کی آنکھیں اوپر

رہیں۔

لگا تار دیکھنے سے معمول کی آنکھیں تھک جائیں گی اور جب ان میں تھکاوٹ کے اثر سے

آنکھیں بند ہونے لگیں بخشن دیئے شروع کر دیجئے معمول پٹانزیم کی نیند میں چلا جائے گا۔

## تدریجی سستی پیدا کرنا:

معمول کو آرام کرسی یا کوچ پر دراز ہونے کی ہدایت کریں اور اس سے کہیے کہ خالی الذہن ہو جائے۔

اب ہدایت کیجئے کہ صرف آواز کی طرف توجہ رکھے اور آنکھیں بند کر لے۔

اب بھشن شروع کریں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنے پیروں سے ابتدا کیجئے۔

انھیں ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... مکمل ڈھیلا۔

اب ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اب گھٹنے کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اب پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

بالکل ڈھیلا۔

اب اپنی انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنے بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

آپ کے شانے بالکل ڈھیلے ہیں۔

آپ اب..... آرام سے لیٹے ہیں۔

آپ کا تمام جسم ڈھیلا ڈھالا ہے۔

آپ ہلکی ہلکی گرمی محسوس کر رہے ہیں۔

خوش گوار گرمی۔

آپ کا جسم بالکل ڈھیلا ہے۔

آپ خوش گوار نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ کا جسم ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ڈوہتا جا رہا ہے۔

آپ کا سر تکیے میں دھنستا جا رہا ہے۔

آپ گہرائیوں میں جا رہے ہیں۔

آپ کو نیند آرہی ہے۔

آپ کی آنکھیں بوجھل ہو چکی ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... خوش گوار نیند۔

گہری نیند۔

آپ سو رہے ہیں۔

آپ سو رہے ہیں۔

معمول اگر کچھ بیدار ہو تو اس کو بھشن پھر سے دیئے شروع کیجئے اور بار بار دہرائیے تا وقتیکہ

وہ نیند میں نہ چلا جائے۔

براہ راست گھورتا:

اس طریقے میں معمول اور پہناٹ دونوں آپس میں ایک دوسرے کی آنکھوں میں

گھورتے ہیں مگر معمول کی آنکھیں اوپر رہتی ہیں اور اس کی آنکھیں جلد تھک جاتی ہیں اور

پہناٹ بھشن دے کر اس کو پہناٹوم کی نیند میں داخل کر دیتا ہے۔

معمول کو آرام کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت دے کر اس کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دینے کو کہا جاتا ہے جب وہ ایسا کر لیتا ہے تو اس کو ہپناٹسٹ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے کو کہا جاتا ہے اس صورت میں ہپناٹسٹ اس سے اس قدر فاصلہ پر کھڑا ہوتا ہے کہ معمول کی آنکھیں اور پرانگی رہیں۔ اور نظری مکان بیدار کرنے والے تجربہ کی پانچویں حالت ہو جائے جب معمول کی آنکھوں میں مکان بیدار ہو جاتی ہے تو اس کو نیند کے بحسن دیئے جاتے ہیں اور معمول ہپناٹسٹ ہو جاتا ہے۔

نظری مکان بیدار کرنے کے تجربہ میں دیئے گئے بحسن یہاں بھی استعمال کئے جائیں گے۔ عام ہپناٹسٹ سٹیج شو دکھانے میں اس طریق کار کا انتخاب کرتے ہیں۔

### دوائے دھوکہ سے ہپناٹسٹ کرنا:

اس دلچسپ تجربہ میں استعمال ہونے والی عام ملک شوگر کی گولیاں عموماً استعمال ہوتی ہیں معمول کو کوچ پر دراز ہونے کی ہدایت کی جاتی ہے اور اس کو بتایا جاتا ہے کہ آپ یہ گولیاں کھا لیجئے۔ یہ بالکل بے ضرر ہیں۔ فقط آپ کو پانچ سات منٹ تک ہلکی سی نیند لانے کے لیے ہیں اس طرح کے بحسن دے کر اس کو گولیاں کھلا دیجئے۔

جب دو تین منٹ گزر جائیں تو بحسن دینا شروع کر دیجئے۔

آپ اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ رہے ہیں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کو نیند محسوس ہو رہی ہے۔

نیند..... میٹھی نیند۔

آپ نے اپنے جسم کو مکمل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

بحسن دیتے جائے اور کچھ دیر بعد معمول ہپناٹزم کی نیند میں چلا جائے گا۔

آلات کی مدد سے ہپناٹسٹ کرنا۔

### گراموفون مشین کی مدد سے:

ایک کارڈ بورڈ کا سفید ککڑا لیس اس پر دی ہوئی شکل کے بند بند دائرے لگائے کتاب کے آغاز میں نمونہ بنایا گیا ہے اس کارڈ بورڈ کے ککڑے کا سائز اتنا لیجئے کہ گراموفون مشین پر آسانی سے گھوم سکیں۔

گراموفون مشین پر اس ککڑے کو لگا دیجئے اور نیچے سے گراموفون مشین کو چلا دیجئے۔

معمول کو آرام کرسی پر بٹھا کر اس کو گراموفون مشین پر چلتے ہوئے اس ککڑے

Hypnosis پر گھومنے کی ہدایت کی جائے۔

دو یا تین منٹ تک مسلسل گھومنے سے معمول کی آنکھیں کھچاؤٹ کے باعث بند ہونے

لگیں اس وقت مکان اور نیند کے بحسن دیجئے۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کو نیند آ رہی ہے۔

نیند..... میٹھی نیند۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کی پلکیں بوجھل ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہونا چاہتی ہیں۔

بند ہونا چاہتی ہیں۔

مگر آپ گھومتے رہیے۔

آپ کا جسم ہماری ہوتا جا رہا ہے۔

آپ پر غنودگی طاری ہو رہی ہے۔



اور بھاری۔

آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بند ہونا چاہتی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہو گئی ہیں۔

اب بالکل بند ہو گئی ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

آپ نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں۔

ڈوب جائیے۔

میٹھی نیند..... گہری نیند۔

#### بجلی کے بلب سے سلا نا:

معمول سے اوپر دیوار پر بجلی کا بلب روشن کر دیا جاتا ہے اور معمول کو اس پر گھورنے کی ہدایت کی جاتی ہے بجلی کو بلب ہلکی پاؤر کا ہونا چاہیے۔

جب معمول میں تھکان کے آثار بیدار ہوتے ہیں تو اس کو بخشن دیئے جاتے ہیں اور معمول نیند میں چلا جاتا ہے اس کو بخشن بھی وہی ہوں گے جو کہ پچھلی تحریر میں دیئے گئے تھے۔

#### 4۔ انگوٹھی سے پٹنا ٹرمز کرنا:

معمول کو کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت کیجئے اور بخشن دیجئے کہ۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

اس طرح جب مسلسل بخشن دیئے جائیں گے تو آپ کے ہر جملہ پر آپ کے معمول کی آنکھیں بوجھل اور بھاری ہوتی جائیں گی جھپکیں گی اور پھر آخر کار بند ہو جائیں گی۔

#### آف تھلس کوپ سے پٹنا ٹرمز کرنا:

یہ ایک روشنی دینے کا آلہ ہوتا ہے جس کے اگلے سرے پر لینن کو اور پھر کنڈنسر وغیرہ کیا ہوتا ہے ایک ریگولیٹر کے ذریعے روشنی کی شدت (Intensity) کو کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے روشنی صرف ایک ہی سوراخ سے باہر نکلتی ہے۔

معمول کو نکلتی ہوئی روشنی پر مسلسل گھورنے کی ہدایت کی جاتی ہے کچھ دیر بعد جب اس کی آنکھیں دیکھتے ہوئے تھک جاتی ہیں تو بخشن شروع کر دیئے جاتے ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

تھک گئی ہیں۔

آپ کے پوٹے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی پلکیں بند ہونا چاہتی ہیں۔

انھیں بند کر لیجئے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کی پلکیں اور بوجھل ہو گئی ہیں۔

اور بوجھل۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

میری آنکھوں میں گھورتے رہیے۔

مسلل اور لگا تار۔

کچھ دیر بعد معمول کو ایک ہاتھ میں انگلی پر دھاگر والی انگلی لٹکا دی جاتی ہے۔

انگلی آزادانہ نیچے گرتی ہے اور معمول کو بخش دوبارہ شروع کر دیجئے۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

مگر آپ گھورتے رہیے۔

آپ کی پلکیں بہت بھاری ہوئی ہیں۔

بہت بھاری۔

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

نیند گہری نیند۔

آپ کی آنکھیں بہت ہی بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری.....

بہت بھاری.....

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

لیجے بند ہو گئیں۔

میٹھی نیند..... گہری نیند۔

انگلی کا وزن بڑھتا جا رہا ہے۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند۔

آپ کا ہاتھ انگلی کے وزن سے نیچے جا رہا ہے۔

نیچے اور نیچے۔

انگلی آپ کے ہاتھ کو نیچے کھینچ رہی ہے۔

آپ نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں۔

ڈوب جائیے..... ڈوب جائیے۔

جیسے جیسے انگلی کا وزن بڑھتا جائے گا۔

اور آپ کا ہاتھ۔

نیچے جاتا جائے گا۔

آپ نیند اور گہری نیند میں جاتے جائیں گے۔

آپ کا ہاتھ انگلی کے وزن سے نیچے جا رہا ہے۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

گہری نیند۔

میٹھی نیند۔

اور گہری نیند۔

آپ کا ہاتھ بڑی تیزی سے۔

وزن سے جھلکتا جا رہا ہے۔

آپ اور گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

بہت گہری نیند۔

اس طرح بخشن دے کر معمول کو مکمل پنٹاؤم کیا جاسکتا ہے۔

آپ نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں۔

ڈوب جائیے۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

اور گہری نیند۔

اس کے بعد معمول کو ہاتھ بلند ہونے کا ٹٹ لیکر دیکھا جاتا ہے کہ آیا وہ بخشن قبول کرتا بھی ہے یا نہیں۔

آپ اپنے بائیں ہاتھ پر توجہ کریں۔

آپ کا بایاں ہاتھ۔

آپ کا بایاں ہاتھ ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

بہت ہلکا..... بہت ہلکا۔

غبارے کی طرح۔

کاغذ کی طرح۔

آپ کا ہاتھ فضا میں بلند ہونے کی کوشش کر رہا ہے۔

اپنا ہاتھ فضا میں بلند ہونے دیجئے۔

آپ کا ہاتھ بالکل..... ہلکا ہو گیا ہے۔

آپ کا ہاتھ خود بخود بلند ہو رہا ہے۔

آپ کا ہاتھ اوپر جا رہا ہے۔

اسے بلند ہونے دیجئے۔

بلند ہونے دیجئے۔

اس طریقے سے عام نیند کو پہنا نژم کی نیند میں تبدیل کیا جاسکتا ہے مگر اس میں کچھ احتیاطیں

لازمی ہیں۔

## ریت گھڑی کا طریقہ:

ریت گھڑی کے طریقے سے عموماً بے خوابی کے مریضوں کو پہنا نژم کیا جاتا ہے کیونکہ وہ لوگ دوسرے طریقے استعمال کرنے پر اپنی نااہلیت کا ماتم کرنے لگتے ہیں کہ ان کو نیند نہیں آتی۔

ان کو ہدایت کی جاتی ہے کہ جیسے جیسے ریت نیچے گرتی جائے گی وہ نیند اور گہری نیند میں محسوس کرتے جائیں گے اور جب تھوڑی سی ریت بقیہ رہ جائے گی تو اس وقت آنکھیں بند کر کے گہری نیند میں سو رہے ہوں گے۔

اس طرح کے بخشن بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں مکان نیند اور وقت کے بخشن۔

## عام نیند کو پہنا نژم کی نیند میں تبدیل کرنا:

عام نیند کو پہنا نژم کی نیند میں بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے اور اسی طرح پہنا نژم کی نیند کو عام نیند میں۔

بہت سے افراد جو عام حالت میں پیناٹ سے پہنا نژم نہیں ہوتے جبکہ عام نیند سو رہے ہوں ان کو پہنا نژم کیا جاسکتا ہے۔

اس کا طریق کار یہ ہے۔

پیناٹ کو سونے ہوئے شخص کے سر ہانے چلا جانا چاہیے اور آرام سے بیٹھ جانا چاہیے بایاں ہاتھ معمول کے سر پر رکھے آہستہ آہستہ پھینچ جائے اور بخشن شروع کر دیجئے۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا۔

جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... مکمل ڈھیلا۔

آپ گہری نیند سو رہے ہیں۔

سوتے جائیے۔

نیند..... اور گہری نیند۔



1- معمول کو بھٹن زور زور سے نہ دیکھیے کہ وہ بیدار ہو جائے۔

2- معمول کے سر کو زور زور سے نہ چھپائے کہ آپ کی تیز حرکت سے وہ عام نیند سے ہی نہ اٹھ جائے۔

3- معمول اگر ہاتھ بلند ہونے کا بار بار بھٹن دینے پر بھی کوئی اثر نہ دکھائے تو گھبرانے کی ضرورت نہیں عموماً عمل کو تین چار دفعہ دہرانے سے ہی معمول بھٹن قبول کرتا ہے۔

### ہپناٹزم کی نیند کو عام نیند میں تبدیل کرنا:

جس طرح ہم عام نیند کو ہپناٹزم کی نیند میں تبدیل کر سکتے ہیں تو اسی طرح ہپناٹزم کی نیند کو بھی عام نیند میں تبدیل کر سکتے ہیں۔

اس کے لیے فقط بھٹن دینے کا فرق ہے۔

آپ کا معمول جبکہ ہپناٹزم کی نیند سور ہا ہو تو اگر آپ اس کو عام نیند میں جانے کا تجربہ کرنا چاہیں تو اسے بھٹن دیجئے۔

آپ اس وقت گہری نیند سو رہے ہیں۔

سوتے جائیے۔

گہری نیند..... اور گہری نیند۔

میٹھی نیند۔

آپ اس وقت۔

اپنے بستر میں سو رہے ہیں۔

سوتے جائیے۔

میٹھی نیند..... گہری نیند۔

آپ تھوڑی دیر بعد نیند میں سو رہے ہوں گے۔

عام نیند میں۔

سوتے جائیے۔

میٹھی نیند..... گہری نیند۔

معمول تھوڑی دیر بعد عام نیند میں چلا جائے گا۔

آپ نے معمول کا ٹٹ لے کر ہپناٹاز کر دیا ہے اب وہ ہپناٹاز کی نیند میں ہے اور اس کی تصدیق ہم نے ٹٹ لے کر کر لی ہے۔

آپ اس درجہ نیند کو اور گہرا کرنا چاہتے ہیں نیند کو گہرا کرنے سے یہ فائدے ہیں۔

1- معمول کا شعور مزاحمت نہیں کرتا معمول اپنے دماغ سے کام نہیں لیتا اور اس کو جس کام کا حکم

دیا جائے اسی کو کرتا ہے مگر اس کے برعکس ہلکی نیند میں معمول کا شعور بیدار رہتا ہے وہ

ہپناٹ کے احکام پر عمل اس لئے بھی کرتا ہے کہ وہ خود ایسا چاہتا ہے اگر ہلکی نیند میں معمول

کو کوئی ایسا حکم دیا جائے جو معمول کی طبیعت کے خلاف ہو تو وہ اس کو نہیں پورا کرے گا۔

مگر اس کے برعکس گہری نیند میں یہ بات نہیں ہے۔ معمول مکمل طور پر ہپناٹ کے زیر اثر

ہوتا ہے۔

2- گہری نیند میں زیادہ تجربات کئے جاسکتے ہیں اور جو ہدایت دی جاتی ہے معمول اس کو عموماً

یا نہیں رکھتا۔

اس لئے گہری نیند میں ایسے واقعات معمول کو کلی طور پر بھلائے جاسکتے ہیں۔

گہری نیند میں فریب نظر (Illusion) فریب خیال Hallucination منفی

فریب خیال Negative Hallucination جیسے تمام تجربات با آسانی کئے جاسکتے ہیں

اس کے علاوہ گہری نیند میں ایسے ایسے دلچسپ تجربات کئے جاتے ہیں کہ دیکھنے والے

ششدر و حیران رہ جاتے ہیں۔ اس کا اندازہ آپ کو تب ہی ہو سکے گا جبکہ آپ خود کسی ایسے

معمول کو ہپناٹاز کر سکیں جو گہری نیند میں جاسکتا ہو۔

دو طریقوں سے ہم ہپناٹزم کی نیند کو گہرا کر سکتے ہیں۔

### دو طریقے:

1- پوسٹ ہپناٹک بھٹن کا استعمال post hypnotic suggestion

آپ میری یہ ہدایت یاد نہ رکھیں گے۔  
بالکل بھول جائیں گے۔ بالکل  
مگر جب میں۔

دو بارہ ہپناٹائز کروں گا۔

اور آپ کو کہوں گا۔

تو آپ فوراً.....

یک لخت۔

نیند میں چلے جائیں گے۔

نیند..... گہری نیند۔

میشی نیند۔

آپ جب دوبارہ معمول کو ہپناٹائز کریں گے تو وہ پہلے سے نسبتاً جلد ہپناٹزم کی نیند میں چلے  
جائے گا اور بار بار کامیابی کے ساتھ ہپناٹائز کرنے کے ساتھ فقط ایک اشارے سے ہپناٹزم کی  
گہری نیند سو جائے گا۔

### معمول کو کچھ کرنے کا حکم دینا:

دوسرا طریقہ ہپناٹزم کی نیند میں معمول کو کچھ کرنے کا بھجن دینا ہے۔

آپ اسے مندرجہ ذیل کام کرنے کا بھجن دے سکتے ہیں۔

1- میٹرھیوں سے نیچے آنے کے بھجن دینا۔

2- ہاتھ بلند ہونے کا بھجن دینا۔

3- اپنے بستر میں سونے کا بھجن دینا۔

4- سورج کی شعاعوں کی حدت کے بھجن دینا۔

میٹرھیوں سے نیچے آنے کا بھجن:

معمول کو بھجن دیجیے۔

2- ہپناٹزم کی نیند میں معمول کو کچھ کرنے کا حکم دیا جائے اور اس کے بعد بھجن شروع کر دیے  
جائیں۔

### 1- پوسٹ ہپناٹک بھجن:

پوسٹ ہپناٹک بھجن وہ بھجن ہوتے ہیں جو کہ معمول کو نیند میں دیے جاتے ہیں تاکہ نیند  
سے نکلنے کے بعد ان پر عمل کرے۔

اس کے علاوہ اس مخصوص اشارے کو بھی کہتے ہیں جس کو دوبارہ سن کر معمول نیند میں چلا  
جائے۔

آپ پوسٹ ہپناٹک بھجن کا استعمال نیند کو گہرا کرنے میں اس طرح کر سکتے ہیں کہ جب  
معمول ہپناٹزم کی نیند میں ہو اس کو بھجن دیجیے۔

آپ اس وقت گہری نیند میں ہیں۔

بہت گہری نیند۔

میشی نیند۔

میں جب آپ کو.....

آئندہ ہپناٹائز کروں گا۔

آپ بہت جلد.....

بہت جلد.....

ہپناٹزم کی نیند میں چلے جائیں گے۔

فوراً..... اسی وقت۔

جب آپ کو آئندہ.....

ہپناٹائز کیا جائے گا۔

آپ فوراً..... ہپناٹزم کی نیند میں چلے جائیں گے۔

جاگنے پر۔

اب یہ ہوا میں اٹھنے۔

کے لیے تیار ہے۔

جیسے ہی یہ فضا میں اٹھنا شروع کرے گا۔

آپ کا باقی جسم۔

بھاری ہوتا جائے گا۔

آپ گہری نیند میں۔

جاتے جائیں گے۔

آپ کا ہاتھ بلند ہو رہا ہے۔

بلند ہو رہا ہے۔

اسے بلند ہونے دیجیے۔

معمول کا جب ہاتھ بلند ہو چکے۔

اب آپ کا ہاتھ بوجھل ہو رہا ہے۔

بھاری..... اور بھاری۔

اب یہ نیچے جائے گا۔

جیسے ہی یہ نیچے جائے گا۔

آپ کا باقی جسم تھک جائے گا۔

آپ نیند محسوس کریں گے۔

آپ کا ہاتھ نیچے جا رہا ہے۔

اسے گرنے دیجیے۔

آپ کا جسم تھک گیا ہے۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کو گہری نیند۔

آ رہی ہے۔

”فرض کیجیے“

آپ نیند میں سے نیچے۔

اتر رہے ہیں۔

آہستہ آہستہ۔

آپ جتنا نیچے اترتے جائیں گے۔

آپ کی نیند۔

اور گہری ہوتی جائے گی۔

بہت گہری۔

میٹھی اور گہری نیند۔

آپ نیچے اتر رہے ہیں۔

آہستہ آہستہ۔

اور آہستہ۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

آہستہ آہستہ۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

گہری نیند..... میٹھی نیند۔

ہاتھ بلند ہونے کا بھٹسن دینا: زوں۔

بھٹسن دیجیے۔

آپ کا ہاتھ ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ہلکا..... کاغذ کی طرح۔

بالکل ہلکا۔

بہت ہلکا۔



### سورج کی شعاعوں کی حدت کا طریقہ:

معمول کو جب معمول پناٹرم کی نیند میں بچھن دیجیے کہ۔

آپ گہری نیند سو رہے ہیں۔

گہری اور میٹھی نیند۔

بہت گہری نیند۔

سورج کی شعاعیں آپ کے جسم پر پڑ رہی ہیں۔

آپ لذت محسوس کر رہے ہیں۔

آپ گہری نیند میں سو رہے ہیں۔

آپ بہت گہری نیند۔

میں جا رہے ہیں۔

گہری اور میٹھی نیند۔

### گہری نیند کا ٹسٹ:

اب آپ دیکھنا چاہتے ہیں کہ آیا آپ کا معمول گہری نیند میں چلا گیا ہے یا ابھی نہیں  
ماہرین فرن نے اس کے لئے بھی ایک ٹسٹ رکھا ہے۔ اور اس ٹسٹ کو ”ہاتھ گھمانے کا ٹسٹ“ کہا  
جاتا ہے۔

معمول کے دونوں ہاتھ اٹھائیے۔ بائیں ہاتھ کی انگلیوں کو ایک بنا کر ان کا رخ اوپر کر دیجیے  
اور بائیں ہاتھ بائیں ہاتھ کے گرد گھمانا شروع کیجئے کوئی آدھ منٹ گھمانے کے ساتھ بچھن دینا  
شروع کیجئے۔

آپ اس وقت گہری نیند میں سو رہے ہیں۔

گہری نیند۔

آپ کا دایاں ہاتھ۔

کھوم رہا ہے۔

نیند..... گہری نیند۔

میٹھی نیند۔

اس طرح نیند کے اور بچھن دے کر اس کی نیند کو بہتر گہرا کیا جاتا ہے یہ طریقہ بہت مستعمل

ہے۔

### بستر میں سونے کے بچھن دینا:

معمول کو نیند کے عالم میں بچھن دیجیے کہ۔

آپ اس وقت گہری نیند۔

میں سو رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

آپ اس وقت۔

اپنے بستر میں سو رہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

آپ کا سر تکیے میں دھنستا جا رہا ہے۔

اسے دھنسا دیجیے۔

نیند..... میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

آپ گہری نیند میں سو رہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

اور گہری نیند۔

میٹھی نیند۔

اسے کھونے دیجیے۔

یہ خود بخود گھومتا رہے گا۔

اسے کھونے دیجیے۔

یہ گھومتا رہے گا۔

جب تک میں اس کو روکنے کے لیے نہ کہوں۔

یہ گھوم رہا ہے۔

اسے کھونے دیجیے۔

آپ اپنا ہاتھ چھوڑ دیجیے۔

اگر اس کا ہاتھ خود بخود گھومتا رہتا ہے اور روکنے کے باوجود نہیں رکتا تو آپ اس کو روکنے کا

بھجن دیجیے۔

اور پھر اس کو گہری نیند سونے کے بھجن دیجیے معمول اس وقت گہری نیند سورا ہے۔

☆☆☆.....

## باب نمبر 11:

### خود کو ہپناٹائز کرنا

جس طرح ہم دوسروں کو ہپناٹائز کر سکتے ہیں اس طرح خود کو ہپناٹائز بھی کیا جاسکتا ہے اس کا اکثر استعمال ہپناٹسٹ یا تو خود کرتے ہیں اور یا پھر مریضوں کو کرواتے ہیں ہپناٹسٹ اپنے آپ کو ہپناٹائز کر کے اپنی قوت ارادی اور خود اعتمادی کو مسلسل بڑھاتے رہتے ہیں اور اس طرح ان کی ناکامیوں کی تعداد محدود دے چترہ جاتی ہے۔

بعض مریض ایسے ہوتے ہیں جن کو اگر کبھی دوبارہ وہ مرض ہو تو وہ بے چین ہو جاتے ہیں مثلاً بے خوابی کے مریض ایک بے خوابی کے مریض کو بمشکل ہپناٹائز کیا جاسکتا ہے کیونکہ دوران عمل وہ اپنی اس بات کا ماتم کرنے لگ جاتا ہے کہ اسے نیند نہیں آتی۔

بے خوابی کے مریض کے لیے ہپناٹزم سے بہتر کوئی علاج نہیں۔ ہپناٹزم کو خواب آور دوا نہیں ہے اور نہ کوئی زہریلا انجکشن اور نہ ہی نشہ آور شے بلکہ ہپناٹزم اس موقع پر اس جادو کا کام کرتا ہے کہ ادھر منتر پڑھا اور ادھر مریض سورا۔

بے خوابی کے مریضوں کو یہ بھجن دینے بہتر رہتے ہیں آپ ہپناٹزم کی نیند کو عام نیند نہ سمجھیں، ٹھیک ہے کہ آپ نیند میں نہیں جاسکتے مگر ہپناٹزم کی نیند میں تو آپ چشم زدن میں چلے جائیں گے۔ ہپناٹزم کی نیند بہت جلد طاری ہو جاتی ہے۔

بہت جلد..... ادھر میں آپ کے لیے گنوں گا ادھر آپ سورا ہوں گے۔ ان بھجن کے ذریعے مریض پر کافی جلد نیند طاری ہو جاتی ہے کیونکہ میں ہپناٹزم کی نیند کو جادو کی نیند سمجھتا ہے۔

اپنے آپ کو ہپناٹائز کرنے کے لیے پہلے تربیت لازمی ہے اور جب کوئی نہ تربیت حاصل کر لے تو وہ آپ اپنے کو با آسانی ہپناٹائز کر سکے گا۔

اسے آپ کو ہپناٹاز کرنے سے تین بڑے فائدے حاصل کرنا سیکھتے ہیں۔

- 1- ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ دور کرنا۔
- 2- اپنی اضطراری حرکات اور ذہنی غلط تحریکات پر کنٹرول کرنا۔
- 3- نفسیاتی الجھن دور کر کے اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کرنا۔

### تھکاوٹ:

اس کا طریقہ یہ ہے کہ جس تھکاوٹ کو آپ ذہنی تھکاوٹ یا جسمانی تھکاوٹ محسوس کریں آرام کرسی پر دراز ہو جائیے ٹانگیں لمبی کر لیجئے اور آگے دیئے ہوئے طریقہ کے مطابق اپنے آپ کو ہپناٹاز کر لیجئے اور اس وقت یہ بھشن بھی دیجئے کہ آپ عین دس یا پندرہ منٹ بعد اٹھ جائیں گے۔

### اضطراری حرکات:

آپ جو کرسی پر بیٹھتے ہوئے لاشعوری طور پر گاتے رہتے ہیں یا ہاتھوں سے بینڈ بجاتے رہتے ہیں یا انگلیوں کے ناخنوں کو دانتوں سے چباتے ہیں یہ اضطراری حرکات ہوتی ہیں ان کو کنٹرول کرنے کے لیے بھی ہپناٹزم کا استعمال بہت اچھا ہے۔

### خود اعتمادی:

سیلف ہپناٹزم (Self Hypnotism) کا سب سے بڑا فائدہ انسان میں خود اعتمادی کے جوہر اجاگر کرنا ہے۔

### یوگ:

دنیا میں یوگ کا علم بھی کم مشہور نہیں کیونکہ اس کے ذریعے بھی وہی مظاہرے پیدا کیا جاسکتے ہیں جو کہ ہپناٹزم کے ذریعے کر سکتے ہیں اس لیے راقم الحروف نے یوگ اور سیلف ہپناٹزم کو ایک ہی باب میں مختصر آبیان کر دیا ہے۔ اپنے آپ کو ہپناٹاز کرنے کے دو مستند طریقے ہیں۔

- 1- بھشن کے ذریعے
- 2- گھورنے سے

### سیلف ہپناٹس کا طریقہ:

بہتر یہی ہے کہ سیلف ہپناٹزم اپنے اوپر بھی کیا جائے جب آپ سونے کے لیے جائیں اور دن بھر کے تھکے ہوئے ہوں اور اندھیرا ہے۔

چار پائی، بیڈ، کوچ یا آرام کرسی پر دراز ہو جائیے اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے آپ کا تمام جسم ڈھیلا ہو آپ اپنے اوپر ایسی حالت طاری کر لیجئے۔ جیسی کہ آپ پر سونے کے وقت طاری ہو جاتی ہے اور اپنے آپ کو بھشن دینا شروع کیجئے جب آپ کوئی بھشن دیجئے تو ایسا ہی تاثر اور رد عمل بھی پیدا کیجئے مثلاً آپ اپنے کو بھشن دے رہے ہیں۔

”میں اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ رہا ہوں میری ٹانگیں ڈھیلی ہو رہی ہیں میرے پاؤں..... میرے بازو..... کہنے کے ساتھ ساتھ ان کو ڈھیلا بھی چھوڑتے جائیے۔“

لیجئے آپ کرسی پر دراز ہو چکے ہیں اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا ہے اور اب سونے کے لیے تیار ہیں۔

بھشن شروع کیجئے۔

میرا جسم بالکل ڈھیلا ہو چکا ہے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

میرا جسم بالکل ڈھیلا ہو گیا ہے۔

یہ بھشن دس دس سیکنڈ کے وقفہ کے بعد تین چار دفعہ دہرائیے۔

اور جب آپ دیکھیں کہ آپ نے واقعی اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے تو پھر دوبارہ

بھشن شروع کیجئے۔

میں سونے کے لیے تیار ہوں۔

میں نیند میں جانے والا ہوں۔

میں نیند میں جانے والا ہوں۔

نیند میں جانے والا ہوں۔



نہند..... میٹھی نہند۔

میں نے اپنا ذہن بھی ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

میرا جسم بھاری ہو رہا ہے۔

میرا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

بھاری..... بھاری۔

میرے جسم کا وزن بڑھتا جا رہا ہے۔

میں نے اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔

میری ٹانگیں بھی بھاری ہو چکی ہیں۔

کیونکہ میں.....

سورہا ہوں۔

میرے پیٹ، رانیں بھی بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

میرے بازو بھاری ہو گئے ہیں۔

بازو بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

میرا سارا جسم بھاری ہو رہا ہے۔

میرا سر بہت بھاری ہو رہا ہے۔

میری آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری۔

بند ہونے والی ہیں۔

میں نہند میں جا رہا ہوں۔

نہند میں جا رہا ہوں۔

نہند..... گہری نہند۔

میں نہند میں جا رہا ہوں۔

میری آنکھیں جو نمی بند ہوں گی۔

میں گہری نہند میں چلا جاؤں گا۔

نہند.....

میرا تمام جسم بھاری ہو چکا ہے۔

میں گہرے سانس لینے لگا ہوں۔

گہرے سانس۔

جیسے جیسے میں سانس لیتا جاؤں گا۔

میرا جسم اور بھاری ہوتا جائے گا۔

نہند اور گہری نہند میں جاتا جاؤں گا۔

میں سانس لے رہا ہوں۔

میں نہند میں جا رہا ہوں۔

نہند.....

نہند..... گہری نہند۔

اسے بار بار دہرانے اور گہرے سانس لینے سے جب سے آپ اپنے اوپر گہری غنودگی

حسوس کریں تو پھر ہاتھ بلند ہونے کا جشن دیتے جائیے۔

میرا ہایاں بازو..... صرف بازو۔

میرا صرف ہایاں بازو ہے۔

صرف ہایاں بازو۔

میرا ہایاں بازو ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ہلکا..... کاغذ کی طرح۔

بہت ہلکا..... بہت ہلکا۔

میرا ہاتھ ہوا میں اٹھنے لگا ہے۔

ہوا میں اٹھنے لگا ہے۔

اٹھنے لگا ہے۔

اٹھ رہا ہے۔

اٹھ رہا ہے۔

جب بار بار بچھن دینے سے ہاتھ بلند ہونا شروع ہو جائے تو آپ سمجھ لیں کہ آپ پر اوسط درجہ کی نیند طاری ہے اب آپ جو چاہیں تجربہ کر سکتے ہیں۔

اس حالت میں اپنے آپ میں خود اعتمادی پیدا کیجئے قوت ارادی کو بڑھائیے اور اپنی خامیوں کو دور کیجئے۔

میری قوت ارادی مضبوط ہو رہی ہے۔

میں جوارادہ کرتا ہوں۔

اس پر پہلے اچھی طرح سوچتا ہوں۔

پھر اس پر عمل کرنے کا ارادہ کر لیتا ہوں۔

میرا فیصلہ آخری ہوتا ہے۔

دنیا کی کوئی قوت مجھے میرے ارادے سے۔

باز نہیں رکھ سکتی۔

میں ہر کام کرنے کی صلاحیت رکھتا ہوں۔

ہر کام۔

دنیا کا ہر کام۔

میں جوارادہ کرتا ہوں اس کو۔

ضرور پورا کرتا ہوں۔

خود اعتمادی بڑھانے کے لیے بچھن دیجیے۔

میں ہر کام کے لیے صرف.....

اپنے زور بازو پر اعتبار کرتا ہوں۔

میں اپنے زور بازو سے دنیا کا ہر کام کر سکتا ہوں۔

میں جس کام ارادہ کر لیتا ہوں۔

پھر وہ کام بہت آسان ہو جاتا ہے۔

میں اس کو با آسانی کر سکتا ہوں۔

میرے اندر خود اعتمادی بڑھ رہی ہے۔

اور یہ دن بدن بڑھتی جائے گی۔

پناترم کی نیند میں جو بچھن دیئے جاتے ہیں دماغ ان کو پس و پیش مان لیتا ہے اور ان پر اپنا عمل کرتا ہے جاگنے پر انسان خود میں حیرت انگیز اثر اپنے آپ میں محسوس کرتا ہے۔

اس حالت میں آپ اپنے سے ہر قسم کی خامیاں دور کر سکتے ہیں۔

سیلف ہیناس کے لیے مندرجہ ذیل رہنما اصولوں پر عمل کرنا چاہیے۔

جب آپ خود کو پناترم کرنا چاہیں تو آرام دہ حالت میں لیٹ کر دماغ کو سوچوں سے آزاد کر دیں اس کے بعد اپنے اندرونی دماغ کو جگانے کی کوشش کریں۔ اور اسے ہدایت دیں کہ آپ کو نیند آ رہی ہے آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں اور آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں اس وقت تک آپ کا دماغ آپ کی ہدایات کو وصول کرنا شروع کر دے گا اور آپ پناترم نیند میں چلے جائیں گے۔ سونے سے پہلے اپنے اندرونی دماغ کو بچھن دیں کہ آپ ایک گھنٹے بعد خود بخود جاگ جائیں گے پناترم نیند بہت میٹھی ہوتی ہے آپ محسوس کریں گے کہ آپ کا دماغ آسمان کی بلندیوں پر پرواز کر رہا ہے ایک گھنٹہ بعد جب آپ انہیں گے تو آپ تمام ذہنی ٹھکرات سے آزاد ہو جائیں گے۔

شام کے وقت ایک درمی بچھا کر اس پر آرام سے بیٹھ جائیں۔ اور اپنے سامنے ایک آئینہ رکھ لیں اپنے چہرے کو آئینہ میں دیکھیں اور آنکھیں بند کر لیں پھر اپنا چہرہ دیکھنے کی کوشش کریں لیکن اپنی آنکھیں بند رکھیں یعنی آپ اپنا چہرہ ذہنی طور پر دیکھ رہے ہیں جیسے ہی آپ کا چہرہ آپ کے دماغی تخیل سے نکلے گا۔ آپ پناترم کے اثرات کے تحت پناترم نیند میں چلے جائیں گے۔

شام یا رات کے وقت اپنے جسم کے اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں اور فرض کریں کہ آپ کے سامنے ایک پناترم کھڑا ہے جو آپ کو پناترم کرنے کی کوشش کر رہا ہے اس مرحلہ پر

بناتا ہے سیلف ہیٹائس آپ کی بے خوابی کی شکایت کو بھی دور کرتا ہے نیز آپ کی ارتکاز توجہ کو بہتر بناتا ہے جس کے ذریعے آپ اپنے ہر کام کو بہترین اور کامیاب انداز میں سرانجام دے سکتے ہیں خلاصہ یہ کہ سیلف ہیٹائس آپ کو یوزر نیم کی طرح درست انداز میں دیکھنے کی صلاحیت عطا کرتا ہے اور آپ کو اپنی خوبی اور خامیوں کو جانچنے اور پرکھنے کا موقع ملتا ہے۔

ہمارا لاشعور ایک گہری اور پوشیدہ چیز ہونے کے باوجود بیرونی دماغ کی کارکردگی سے زیادہ اہمیت کا حامل ہے ہماری اچھی اور بُری عادات کا آغاز لاشعور سے ہوتا ہے۔ ایک عام ذہن روز مرہ زندگی میں کوئی بخشن حاصل کرتا ہے تو وہ ہمارے شعور میں آ جاتا ہے جہاں سے اُسے محو نہیں کیا جاسکتا جدید ریسرچ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ یادداشتیں کسی نہ کسی شکل میں موجود رہتی ہیں اور ذہن کا لاشعوری حصہ انسانی حسیت کے کسی سینٹر سے مربوط ہے۔

لاشعور کے مقابلے میں شعور ایک ٹیلی فون ایکنج کی طرح کام کرتا ہے جو کہ رابطہ کے نشریاتی پیغامات جسمانی حواس سے وصول کرتا ہے اور پھر لاشعور کے حوالے کر دیتا ہے لاشعور کے لیے زمان و مکان کی کوئی قید نہیں ذاتی ہیٹائزم کے ذریعے ہم لاشعور کے اس پیچیدہ کام تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں کیونکہ جب جسم ریلکس ہو اور حواس بھی آرام دہ حالت میں ہو تو لاشعور بخشن کے لیے تیار ہوتا ہے۔ اور سیلف ہیٹائس کے ذریعے سے شخصیت کو بہتر بنانے میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

لاشعور کو دی جانے والی ہدایات مختصر جامع اور واضح ہونی چاہیے سیلف ہیٹائس میں لاشعور کی خواہش کو شعور تقویت دیتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ سگریٹ کو خیر باد کہنا چاہتے ہیں تو آپ کی جسمانی ضرورت شعور کے ذریعے آپ کو دوبارہ سگریٹ نوشی پر مجبور کر دیتی ہے سیلف ہیٹائس کے ذریعے آپ انو بخشن دیتے ہوئے لاشعور کو پر یقین انداز سے باور کرایا جاتا ہے کہ آپ سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں کیوں کہ آپ کی صحت کے لیے نقصان دہ ہے اس طرح سیلف ہیٹائس ہمارے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔ بالکل اس طرح جیسے ہم خود کو ہیٹائز کے بغیر روزمرہ زندگی میں رات کو سوتے وقت کئی بار اپنے دماغ کو پابند کرتے ہیں کہ وہ ہمیں صبح چھ بجے جگا دے اور اکثر ایسا ہوتا بھی ہے۔

اپنے اندرونی دماغ کو ہدایت دیں کہ ہیٹائس آپ کو سونے کے لیے کہہ رہا ہے اور آپ کی آنکھیں نیند سے بھر گئی ہیں اس دوران تصوراتی ہیٹائس آپ کو تجویز دیتا ہے کہ آپ ایک گھنٹہ بعد خود بخود نیند سے بیدار ہو جائیں گے۔ آپ محسوس کریں گے کہ جاگنے کے بعد آپ ہشاش بشاش ہوں گے۔

پرسکون ماحول میں لیٹ کر اپنے دماغ کو غیر ضروری خیالات سے پاک کریں اور اپنے دماغ کو بلیک بورڈ تصور کر لیں جس پر آپ اپنے خیالات کا عکس بنا رہے ہیں آپ کا کام صرف یہ ہے کہ جیسے کہ اس تختہ سیاہ پر کوئی تصویر بنی اس کو فوراً مٹا دے اپنے دماغ اور ارادہ کے درمیان مسلسل کشمکش کے نتیجے میں تھوڑی کوشش کے بعد آپ کو نیند آنے لگے گی جب دماغ میں خیالات کا ہجوم رہنے لگے تو تھکاوٹ محسوس کرنے لگتا ہے تھکاوٹ کا یہی احساس آپ کے دماغ سے ان خیالات کو نکالنے کا باعث بنتا ہے جو اندرونی اور بیرونی دماغ کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنے کے لیے مفید و موثر ہے۔

بستر پر لیٹ کر اپنے اوپر توجہ مرکوز کر لیں اور کوئی چھوٹا سا وظیفہ دوہرانا شروع کر دیں مثلاً سبحان اللہ وغیرہ شعور میں یہ تسبیح یہ الفاظ فی منٹ کی رفتار سے ادا کریں اس کے بعد سپیڈ کم کرتے کرتے بیس بار فی منٹ تک لے آئیں اس طرح درمیانی وقفہ خود بخود بڑھ جائے گا۔

پھر اس طرح دماغ کو ہر طرح کے خیالات سے آزاد رکھیں جوں جوں آپ وظیفہ کے عمل میں وقفہ بڑھاتے جائیں گے آپ کو اپنا دماغ خیالات سے آزاد رکھنے میں مدد ملے گی بڑھتا ہوا یہ وقفہ آپ کو پٹانگ نیند میں لے جائے گا اور کچھ دیر بعد آپ سو جائیں گے۔

سیلف ہیٹائس کے بہت سے فائدے ہیں ان میں سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ آپ کی شخصیت میں موجود بہت سے تضادات کو نکال دیتا ہے آپ کو پریشانوں بے جا خوف اور تصوراتی وہم سے نجات مل جاتی ہے۔ جب آپ ذاتی طور پر ہیٹائز ہوتے ہیں تو آپ کے خیالات سے محسوس ملتی ہے اور دماغ پریشان کن خیارات سے آزاد ہوتا ہے تو آپ کی ذہنی صلاحیتوں میں نکھار آتا ہے اور آپ کی قوت حافظہ مضبوط ہو جاتی ہے غرض یہ کہ آپ کو اپنے دماغ پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے جو آپ کو کچھ بد عادات مثلاً تمباکو نوشی وغیرہ سے چھٹکارا دلا کر آپ کی شخصیت کو مضبوط



میری نیند بہت ہلکی ہو رہی ہے۔

تین.....

میں اٹھنے لگا ہوں۔

چار.....

پانچ.....

پہنا تک آئی ایک انسانی آنکھ کی تصویر ہے۔ جو کہ ایک سفید گتے کے ٹکڑے پر دائرے کے اندر بنی ہے اس کو گھورنے سے بھی اپنے اوپر پہنا نزم کی نیند طاری ہو جاتی ہے۔

4 اچھوڑے اور پانچ لمبے سفید گتے کے ٹکڑے پر یہ لفظ یا دائرہ ہوتا ہے اور پہنا تک آئی بھی ہو سکتی ہے۔ اس کو اپنی پشت کے سامنے آنکھوں سے ڈیڑھ فٹ دور لٹکا دیجیے یا رکھ دیجیے۔

آرام سے اپنی نشست پر آجائیے۔

اور اس کو گھورنا شروع کیجیے۔

گھورتے رہیے اور جب آپ کی آنکھیں تھک جائیں تو بخشن شروع کیجیے۔

میں نقطہ (جو چیز بنی ہو) کو گھور رہا ہوں۔

میں گھورتا رہوں گا۔

تب تک جب تک میری آنکھیں تھک نہ جائیں۔

اور مجھے نیند نہ آجائے۔

میں گھور رہا ہوں۔

میری آنکھیں تھکتی جا رہی ہیں۔

تھکتی جا رہی ہیں۔

کافی تھک گئی ہیں۔

اب آپ پہنا نزم کی نیند سے جاگنا چاہتے ہیں اس نیند سے نکلنے کے دو طریقے ہیں۔

1۔ اپنے آپ کو پہنا نزم کی نیند میں بخشن دیجیے کہ میں ابھی پانچ منٹ بعد پہنا نزم کی نیند سے

اٹھ جاؤں گا اور تازہ دم ہوں گا اگر آپ صبح تک سونا چاہتے ہیں تو کسی قسم کا بخشن مت

دیجیے ہاں ”اس قسم کا بخشن دینا اچھا ہوتا ہے میں صبح پانچ بجے یا چھ بجے اٹھ جاؤں گا۔“

2۔ فوراً اٹھنے کے لیے جبکہ آپ کی ذہنی و جسمانی تھکاوٹ دور چکی ہو بخشن دینا شروع کیجیے۔

میری نیند اب ہلکی ہو رہی ہے۔

ہلکی..... بہت ہلکی۔

میں اب اٹھنے والا ہوں۔

میں تھوڑی دیر بعد اٹھنے والا ہوں۔

میں تھوڑی دیر بعد اٹھ جاؤں گا۔

میں بالکل تروتازہ اور ہشاش بشاش ہوں گا۔

میں اٹھنے پر بہت تازگی محسوس کروں گا۔

میں اٹھنے والا ہوں۔

میں پانچ تک گنتی گنوں گا۔

جب چار تک پہنچوں گا۔

تو آنکھیں کھول دوں گا۔

اور جب پانچ کہوں گا۔

تو تروتازہ ہوں گا۔

میں گنتی گننے لگا ہوں۔

ایک..... دو.....

بہت تھک گئی ہیں۔

میری آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

تھک گئی ہیں۔

میں نیند محسوس کر رہا ہوں۔

نیند..... میٹھی نیند۔

میں جونہی آنکھیں بند کروں گا۔

مجھے نیند آ جائے گی۔

میں گہری نیند میں چلا جاؤں گا۔

گہری نیند۔

میری آنکھیں گھورنے سے۔

بہت تھک چکی ہیں۔

پانی بہہ رہا ہے۔

میری آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہو گئی ہیں۔

میں گہری نیند میں جا رہا ہوں۔

گہری نیند۔

میں گہرے سانس لینے لگا ہوں۔

جیسے جیسے گہرے سانس لیتے جاؤں گا۔

نیند میں جاتا جاؤں گا۔

نیند..... میٹھی نیند۔ میں سانس لے رہا ہوں۔

سانس لیجیے اور آپ گہری نیند میں جاتے جائیں گے اس کا اندازہ ٹٹ لے کر کیجیے۔

اس کے اٹھنے کے بعد وہی طریقے جو کہ پہلے طریقے میں بیان کئے گئے ہیں۔

خود پر پنٹا نزم کی نیند طاری کرنا بہت مشکل ہے۔ مگر یہ ممکن نہیں مسلسل دس روز کی کوشش کے

بعد آپ اپنے اوپر گہری نیند طاری کر سکیں گے۔ اور اس کے بعد آپ اپنے ہر قسم کے تجربات کر سکیں گے۔

☆☆☆.....

## باب نمبر 12:

## بچوں کو ہیٹائز کرنا

جیسا کہ معمول کے باب میں بتایا گیا ہے کہ کون سے لوگ اچھے معمول ثابت ہو سکتے ہیں تو قاری نے یہ محسوس کیا ہوگا کہ ہم دنیا میں بھی ان لوگوں سے بھی زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ جن کی شخصیت، جن کا کردار جن کی حرکات عام لوگوں سے ہٹ کر ہوتی ہیں اور اسی وجہ سے ہم میں تنقیدی قوت کم ہو جاتی ہے۔ لیکن وہ لوگ جن میں تنقیدی قوت ہی نہ ہو وہ بہت اچھے معمول ثابت ہو سکتے ہیں بشرطیکہ ان کے لیے ٹھیک طریقے کا استعمال کیا جائے۔

بچوں کو ہیٹائز کرنا بہت آسان ہے۔ فکر اس کے لیے ہیٹائٹ کو بچوں کی بنیادی نفسیات سے آگاہ ہونا اس لئے ضروری ہے کہ یہ اس کے لئے آگے کامیابی کا زینہ کھول دیتی ہے بچوں کی نفسیات سے یہ چند ضروری خیالات لئے گئے ہیں۔

## 1۔ چلبلا پن اور بے چین فطرت:

بچے بے حد بے چین فطرت اور چلبلے ہوتے ہیں ایک جگہ کبھی بھی جم کر نہ بیٹھیں گے حرکت ان کی زندگی کا دوسرا نام ہے وہ ہر وقت اچھل کود بھاگ دوڑ پسند کریں گے قاری نے بھی عام مشاہدہ کیا ہوگا کہ کوئی بھی بچہ خواہ کسی مقصد کے لئے ہو بیس پچیس منٹ ایک جگہ نہیں بیٹھے گا بشرطیکہ وہ سونہ جائے۔

بچوں کو ہیٹائز کرتے وقت اس بے چین فطرت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا ایک ہیٹائٹ کو اس بات کا ضرور خیال رکھنا چاہیے کہ کسی بھی بچے کو زیادہ دیر تک بٹھائے نہ رکھنا چاہیے اسے فوراً بخشن شروع کیجئے اور کچھ دیر بعد اٹھا دیجئے۔

## 2۔ کم علمی:

بچے اکثر معصوم ہوتے ہیں اگر آپ کسی سات سالہ بچے سے کوئی فن کے متعلق یا کسی اور عام سے متعلق کوئی سوال کریں تو اس کا جواب بے ساختہ ہوگا بچوں کے لطیفے اس امر کا واضح ثبوت ہیں اور بچوں کا بے ساختہ پن ان کی کمی علمی کی وجہ سے ہے۔

ہیٹائز کم کے متعلق بچوں کی معلومات نہ ہونے کے برابر ہوتی ہیں اس لیے ان کے دل سے ہیٹائز کم کا خوف بھی دور کرنا نہیں پڑتا اس لحاظ سے ان کو ہیٹائز کرنا آسان ہوتا ہے۔

3۔ حساسیت بچے بے حد حساس ہوتے ہیں وہ اپنے اوپر جبر کو فوراً محسوس کر لیتے ہیں اور جہاں جبر ہو وہاں ستر فیصد بچے حکم ماننے سے انکار کر دیتے ہیں اس لئے اس پر دھونس سے کام نہیں کیا جاسکتا بچوں کو کوئی بخشن زبردستی نہ دیجیے اس طرح وہ جہنی طور پر آپ کے خلاف ہو جائیں گے اور آپ کے کسی بھی بخشن کو نہ قبول کریں گے۔

بچوں کو ہیٹائز کرتے وقت اس امر کا خیال رکھنا بھی اشد ضروری ہے کہ بچوں سے زیادہ فری (Free) بھی نہ ہو جائیے اس طرح بے تکلفی ہیٹائز کرنے میں رکاوٹ ثابت ہوگی۔

بچوں کو ہیٹائز کر کے ان کی کسی ضد وغیرہ کو دور کرنا ہوتا ہے یا کسی ہلکی سی بیماری کا علاج مثلاً لکنت وغیرہ کو ختم کرنا ہوتا ہے۔

اگر ضد وغیرہ کو دور کرنا ہو تو بچے کو ہیٹائز کم کی ہلکی نیند میں پہنچا کر اسے بخشن دیئے جاتے ہیں اسی طرح اگر بچے کے درد وغیرہ کو دور کرنا ہو تو اسے درد کے دور ہونے کے بخشن کم از کم گہری نیند میں دیئے جاتے ہیں عموماً بچے کو ہیٹائز کم کی نیند میں سلا کر چھوڑ دیا جاتا ہے اور اس طرح وہ عام نیند میں چلا جاتا ہے۔

بچوں کو ہیٹائز کم کرنے کے لئے مختلف طریقے ہیں جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے بچے بے چین فطرت کے مالک ہوتے ہیں اس لیے ایسے طریقے اختیار کئے جاتے ہیں جن میں بے چین فطرت کو کنٹرول کیا جاتا ہے۔

ایک سے تین سال تک کے بچوں کو تھپک تھپ کر سلا یا جاتا ہے اور اس طرح بعد میں بخشن



دیئے جاتے ہیں اور پنٹاٹرم کی نیند عام نیند میں خود بخود بدل جاتی ہے اور بچہ عام نیند ہو جاتا ہے۔  
تین سے سات سال تک کے بچوں کو پنٹاٹرم کرنے کے لیے خاص احتیاط کی ضرورت ہے  
ان کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ بہت کارآمد ثابت ہوا ہے بچے کو آرام کرسی پر دراز نہ ہونے کی  
ہدایت دیجئے۔ آئیے تشریف رکھیے۔

لیٹ جائیے۔

آرام اور سکون سے۔

مجھے بتائیے کہ آپ کیا کھیل کھیلتے ہیں۔

اچھا اب لیٹ جائیے۔

آنکھیں بند کر لیجئے۔

فرض کیجئے۔

آپ جھولا جھول رہے ہیں۔

جھولا بڑے درخت پر ہے۔

آپ جھولا جھول رہے ہیں۔

بڑے مزے سے۔

آپ نے ہاتھوں سے رے کو پکڑا ہے۔

آپ زور لگا رہے ہیں۔

اور زور لگائیے۔

جیسے جیسے آپ جھولا جھولتے جائیں گے۔

آپ گہری نیند میں سوتے جائیں گے۔

گہری نیند میں۔

آپ تیزی سے جھولا جھول رہے ہیں۔

جھولا جھولتے رہیے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

مگر جھولا جھولتے رہیے۔

زور لگاتے رہیے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

آپ بڑے مزے سے نیند میں جا رہے ہیں۔

گہری نیند میں

جھولا جھولتے رہے۔

جب بچے پر پنٹاٹرم کی درمیانی قسم کی نیند طاری ہو جائے تو بچہ دیکھئے کہ (اگر ضد وغیرہ  
دور کرنی ہو تو) آپ آئندہ سے ضد وغیرہ نہیں کریں گے۔

ضد بُری چیز ہے۔

آپ کے ابا جی آپ کے ہی لیے پھل لاتے ہیں۔

مگر آپ ضد کرتے ہیں۔

ضد بہت بُری چیز ہے۔

آپ کے ابا جی کو آپ سے بڑی محبت ہے۔

اور آپ کی امی کو بھی۔

مگر آپ ضد بہت کرتے ہیں۔

ضد بہت بُری چیز ہیں۔

آپ جب آئندہ پھل کھائیں گے۔

تو ہرگز ضد نہیں کریں گے۔

ضد کرنے والوں کو۔

اللہ تعالیٰ بھی اچھا نہیں سمجھتا۔

آپ بڑے اچھے بچے ہیں۔

آئندہ آپ ہرگز ضد نہیں کریں گے۔

بڑوں کے لیے احترام کا جذبہ پیدا کیا جائے۔

لوگوں کو خدا تعالیٰ نے ودیعت کی ہوتی ہے مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ کوئی دوسرا شخص اپنی توجہ کی قوت نہیں بڑھا سکتا اس کے لیے اس کو کچھ (Exercise) مشقیں کرنا ہوتی ہیں جس سے خاطر خواہ توجہ کی قوت پیدا کی جاسکتی ہے۔

کامیاب مطالعہ کے لیے توجہ کی قوت جتنی بڑی ہوگی اتنا ہی اچھا ہوگا اتنے ہی پیچیدہ سوالات اور دقیق سے دقیق مسئلہ بھی آسانی سے حل ہو جائے گا۔

طلباء اکثر شکایت کرتے ہیں کہ ان کی توجہ کتاب پر مرکوز نہیں رہتی بلکہ دوسرے خیالات بھی ذہن پر دھاوا بول دیتے ہیں۔ اور پھر بڑھنا مشکل ہونا جاتا ہے وہ بھی ”قوت توجہ“ کی کمی ہے۔ یکسوئی کی قوت ہپناٹزم سے از حد پیدا کی جاسکتی ہے کسی زنجیر کی اگر مضبوطی دیکھنا ہو تو اس کی لڑیاں دیکھی جاتی ہے کمزور لڑیوں سے کمزور زنجیر وجود میں آتی ہے ہپناٹزم کے ذریعے ان لڑیوں میں فولاد کی سی قوت بھر دی جاتی ہے۔

طلبا کو جو مشکلات عموماً پیش آتی ہیں وہ یہ ہیں۔

- 1- عدم خود اعتمادی۔
- 2- اعصابیت۔
- 3- خرابی یادداشت

### 1- عدم خود اعتمادی:

اگر ایک شخص ایک کام کرنے کی اہلیت رکھنے کے باوجود یہ یقین کرتا ہو کہ وہ یہ کام نہیں کر سکے گا۔ تو یہ عدم خود اعتمادی کا مرض ہے۔ اس کی وجہ قوت ارادی کی کمی ہے لہذا اس کا علاج یہ ہے کہ معمول کو نیند میں ڈال کر یہ بھٹن دیا جائے کہ اس کی قوت ارادی بڑھ رہی ہے اور وہ یہ کام کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے عموماً تین چار نشستوں میں مریض صحت مند ہو جاتا ہے۔

### 2- اعصابیت:

یہ ایک ایسی جذباتی کیفیت کا نام ہے جس میں خواہ مخواہ ہی انسان گھبراہٹ اور کسی سے ڈر

آپ بالکل خند نہیں کریں گے۔

یہ بھٹن بار بار دیتے ہوئے بچے کو ہپناٹزم کی نیند ہی میں چھوڑ دیجیے کہ وہ تھوڑی دیر بعد عام نیند میں چلا جائے گا۔ یہ ہدایات اس کے ذہن میں بار بار گھومتی رہیں گی اور آئندہ اس کا اثر یقیناً اچھا ہوگا۔

اس طرح لکنت کے مریض بچوں کو بھی اس خوف سے نجات دلایا جاسکتا ہے ان کو بھی ہپناٹزم کی گہری نیند میں لے جا کر اس مرض کے متعلق ہدایات دیجیے کہ۔

آپ ٹھیک ہوتے جا رہے ہیں۔

آپ کی زبان میں نے درست کر دی ہے۔

آئندہ جب آپ اٹھیں گے۔

اور دوسروں سے بولیں گے۔

تو ہرگز نہیں ہکلائیں گے۔

آپ زبان درست ہو چکی ہے۔

آپ کا ہکلا نا ختم ہو گیا۔

بالکل ختم۔

آپ مکمل صحت مند ہو گئے ہیں۔

اس کے بعد بے شک بچے کو ہپناٹزم کی نیند میں سونے دیجیے وہ تھوڑی دیر بعد خود ہی اٹھ جائے گا۔

بچوں کی نفسیاتی تکالیف اس لئے جنم لیتی ہیں کہ ان کے بڑے ان کی مجمع تربیت نہیں کر سکتے ان کو بات بات پر ڈانٹا جاتا ہے ان کی خواہشات کا احترام نہیں کیا جاتا ان کی باتیں سنی نہیں جاتیں وگرنہ کوئی ایسا بچہ نہیں دیکھا گیا جس کے ماں باپ اس کے ساتھ شفقت کا برتاؤ کرتے ہوں اور اسے لکنت کا مرض ہو اس لئے اگر اخلاقاً کہہ دیا کہ بڑوں کو ہپناٹزم کر کے ان کے ذہن سے بچوں کے لیے مخالفانہ جذبات نکال دیئے جائیں تو یہ بہتر ہوگا کہ بچوں کو ہپناٹزم کر کے ان کے ذہن میں

وغیرہ محسوس کرتا ہے۔ اس کی علامات عموماً شرمیلپن (Shyness) ہی ہوتا ہے۔

مریض کو گہری نیند میں لے جا کر یہ بخشن دیجیے کہ وہ بتدریج ٹھیک ہوتا جا رہا ہے اور اب وہ لوگوں کے سامنے (Nerveus) نہیں ہوگا۔

احساس کمتری وغیرہ دور کرنے کے بخشن دیجیے۔

### 3- خرابی یاداشت:

خرابی یاداشت کی وجہ کئی قسم کی ہو سکتی ہے مثلاً۔

1- قدرتی طور پر یا کسی حادثہ وغیرہ سے ذہن پر بوجھ وغیرہ

2- بھول جانے کا مرض 3- دماغی کمزوری

ان تینوں کا علاج وہی ہے جو کہ عام معمول کو ہپناٹزم کی نیند میں دیا جاتا ہے یعنی کہ احساس کمتری اور مریض کا حوصلہ بڑھانے کا بخشن دینا اس میں مریض خود بھی سیلف ہپناٹزم (خودنومی) کی کیفیت لا کر اپنے آپ کو بخشن دے سکتا ہے معمول کو بھی یکسوئی پیدا ہونے کی ہدایت کر دیجیے نیز اس کے لیے نقطہ بنی کی مشق بھی بہتر رہتی ہے۔

عدم خود اعتمادی کے لیے ایک مثالی پیکر۔

مریض کو نیند میں ڈال کر مندرجہ ذیل بخشن دہرائیے۔

آپ اپنی ذات پر اعتماد رکھتے ہیں۔

دنیا کا ہر شخص کسی نہ کسی کام کے لیے پیدا ہوتا ہے۔

اور آپ کے لیے بھی قدرت نے ایک کام مقرر کیا ہے۔

آپ چاہیں تو عظیم بن سکتے ہیں۔

مگر آپ کو اپنی قوت ارادی سے کام لینا ہوگا۔

آپ کی قوت ارادی اب دن بدن بڑھتی جائے گی۔

آپ جس کام کا ارادہ کر لیں۔

اس کے متعلق زیادہ مت سوچیں۔

فورا اس کو شروع کر دیں۔

فورا سوچنے کے بعد فورا بعد۔

اس طرح آپ کی قوت ارادی بڑھتی شروع ہو جائے گی۔

آپ اپنی ذات پر اعتماد کرنے لگے ہیں۔

آپ ضرور کامیاب ہوں گے۔

اس طرح دوسری تیسری دفعہ کے بخشن بھی دیئے جاسکتے ہیں اس کے بعد معمول کو متلا دیا

جاتا ہے کہ دن کے کسی فارغ وقت اپنے اوپر (Hypnosis) کی کیفیت طاری کر کے ان جملوں کو دہراتا رہے۔

”میری قوت ارادی بڑھتی جا رہی ہے میں پہلے سے بہتر ہو گیا ہوں“

نفسیاتی معمول کے لیے یہ بخشن کہ۔

”آپ بھی کسی سے کم نہیں ہیں“

توپ کے گرنے سے زیادہ تیز اور عمل میں اس سے زیادہ کارآمد ہے۔

ایک فرانسیسی ڈاکٹر ”امائیل کوئے“ نے بہت اچھا نفسیاتی علاج دریافت کیا۔ اس کو اگر

ہپناٹزم کی نیند میں استعمال کیا جائے۔ تو اس کی افادیت دگنی ہو جاتی ہے۔ اس نے یہ فلسفہ بیان کیا تھا۔

"Every day and in every way I am getting better better"

”میں ہر لحاظ سے دن بدن بہتر ہوتا جا رہا ہوں“



اس کا یہ نسخہ نفسیاتی تکالیف میں بڑا موثر ثابت ہوا ہے۔

بچوں کے نفسیاتی امراض اور بعض ناپسندیدہ عادات مثلاً۔

ناخن چباننا، انگوٹھا چوسنا وغیرہ پر پنٹازم کے ذریعے قابو پایا جاسکتا ہے۔

### تلاہٹ کا علاج:

تلاہٹ کے علاج کے لیے ہینا ٹک نیند پیدا کرنے کے بعد بچھن کے ذریعے تلاہٹ کی عادت پر قابو پایا جاسکتا ہے اس مقصد کے لیے معمول کو مندرجہ ذیل ہدایات جاری کی جاسکتی ہیں۔ آپ تلاہٹ کی غلط عادت میں مبتلا ہیں۔

اس کی وجہ سے آپ کو شرمندگی سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔

جب آپ اپنی اس کمزوری پر زیادہ توجہ دیتے ہیں تو تلاہٹ میں اور اضافہ ہو سکتا ہے۔

اگر آپ اس پر قابو پانا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کرنی ہوگی۔

آپ کو بات کرتے ہوئے گھرے اور آہستہ آہستہ سانس لینے چاہیے۔

اب جاگنے کے بعد کبھی بھی نہیں تلاؤں گا۔

اب ایک ہفتے کے بعد تم دوبارہ واپس آؤ گے۔

اس طریقے سے کچھ بار علاج کرنے کے بعد مریض میں تلاہٹ کم ہوتی جائے گی اور آخر

کار بالکل ختم ہو کر رہ جائے گی کیونکہ تلاہٹ نا جسمانی نہیں بلکہ نفسیاتی مسئلہ ہے۔

### انگوٹھا چوسنے کی عادت:

انگوٹھا چوسنے کی عادت بھی خود اعتمادی کی وجہ سے جس طرح بالغ افراد نفسیاتی دباؤ کو دور

کرنے کے لیے سگریٹ اور شراب وغیرہ کا سہارا لیتے ہیں اسی طرح بچے بدلتی ہوئی صورت حال

میں خود کو ڈھالنے کے لیے وقت محسوس کرتے ہیں تو نفسیاتی سہارے کے لیے انگوٹھا چوسنا شروع

کر دیتے ہیں اور بعض بچے بڑے ہونے پر بھی اس عادت کو جاری رکھتے ہیں۔

انگوٹھا چوسنے کی عادت کو دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل بچھن دیئے جاسکتے ہیں۔

تم ایک اچھے بچے ہو مگر انگوٹھا چوسنے کی عادت بہت بُری ہے۔

اس کی وجہ سے دوسروں پر تمہارا غلط تاثر پڑ رہا ہے یہ صرف بچکانہ ہی نہیں بلکہ بیوقوفانہ بھی

حرکت سمجھی جاسکتی ہے۔

آپ اپنی خود اعتمادی سے کام لے کر اس عادت پر قابو پا سکتے ہو آپ انگوٹھا چوسنے نہیں

چاہتے آپ اسی کے لیے مجبور ہیں۔

مجھے یقین ہے کہ تم اس عادت پر قابو پا لو گے۔

وعدہ کرو کہ آئندہ تم انگوٹھا نہیں چوسو گے۔

☆☆☆.....

## ہپناٹزم سے علاج

نفسیاتی امراض کا واحد حل ہپناٹزم ہے۔

نفسیاتی الجھنوں کا منبع کوئی ناپسندیدہ واقعہ ہوتا ہے جو کہ ذہن کی بنیادوں کو ہلاتا رہتا ہے اور اگر اس واقعہ کے بد اثرات کو ہپناٹزم کے ذریعے گہری یاد دہانی نیند میں لے جا کر جھٹکن سے دور کر دیا جائے تو آپ دیکھیں گے کہ معمول اٹھنے پر خوشی اور مسرت محسوس کرے گا جو کہ اس کے چہرے سے عیاں ہوگی۔

جہاں تک دمہ (ASTHAMA) کا تعلق ہے یہ ایک ایسی بیماری ہے جس کے بارے میں اگرچہ سو فیصد تو نہیں پھر بھی ستر فیصد یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ نفسیاتی مرض ہے یہ ذہن میں رکھیے کہ علم طب خود یہ دعویٰ کرتا ہے کہ۔

”کوئی مرض سو فیصد جسمانی اور کوئی مرض سو فیصد نفسیاتی نہیں ہو سکتا ہر مرض نفسیاتی بھی ہوتا ہے اور جسمانی بھی۔ اس لئے ایک انسان کو مکمل طور پر صحت مند ہونے کے لیے جسمانی اور نفسیاتی علاج کروانا ضروری ہے۔“

ایک اور ہپناٹسٹ کا قول ہے کہ:

”یاد رکھیے۔ جو مرض قدرتی نہیں ہے وہ ہپناٹزم سے قابل علاج ہے ڈاکٹر ارسلن دیکھئے کیا کہتے ہیں۔“

میں نے انہوں کو ہپناٹزم سے ٹھیک کیا۔ اور ان کی بیٹائی واپس لوٹ آئی وہ دوبارہ دیکھنے لگے ہیں۔ میں نے فوج کو دور کیا۔ گھبراہٹ کو دور کیا زبان کی کلفت کو ختم کیا وہ لنگڑے لوگ جو

بیساکھیوں کے ذریعے میرے پاس علاج کے لیے چل کر آئے میں نے ان کو بغیر بیساکھیوں کے چل کر دکھایا۔ اور وہ یہ بیساکھیاں میرے پاس ہی چھوڑ گئے۔

ہپناٹزم کے ذریعے بے خوابی کے مریضوں کا علاج بھی آسان ہے بے خوابی کے مریض ہپناٹزم کے علاج کے بعد ٹھٹھی نیند سوتے ہیں اس کو وہ اگر دور جدید کا جادو کہیں تو بالکل بجائے۔

## ہپناٹزم سے نفسیاتی علاج:

ہر وقت پریشان رہنے کی صورت میں ڈپریشن انسان کی نفسیات میں جڑ پکڑ لیتی ہے اور بالا آخر بے چینی شخصیت کا حصہ بن جاتی ہے ایسے لوگوں کے علاج سے پہلے ان کے ساتھ ایک سیشن کیا جائے جس میں انہیں بتایا جائے کہ دنیا کو بدلنے کی بجائے انہیں خود انداز فکر بدلنا ہوگا ہپناٹزم سے علاج کے لیے مندرجہ ذیل انڈیکشن دی جاسکتی ہیں آپ کی بے چینی والی عادت آپ کی اپنی طاری کی ہوئی ہے۔

آپ خود اس بات سے آگاہ ہیں کہ آپ کے ذہن پر ایک خیالی خوف طاری ہے۔

آپ کی اس فکر مندی اور بے چینی کی کوئی خاص وجہ نہیں۔

آپ کو علم ہونا چاہیے کہ آپ ایک قابل اور پسندیدہ انسان ہیں۔

آپ کی شخصیت میں ڈر خوف اور متنی سوچوں کی کوئی گنجائش نہیں آپ کو اپنے اندر تبدیلی لا کر مثبت خیالات پیدا کرنے ہوں گے وعدہ کرو کہ اب آپ خوف و خدشات اور منفی خیالات کو دل و دماغ میں جگہ نہیں دو گے۔

واضح ہو کہ ہر انسان کے اندر خود کو صحت یاب کرنے کی مخفی طاقت موجود ہوتی ہے جیسے عقیدہ ہپناٹزم کی ہدایت کے ذریعے تحریک دی جائے تو معالج کا کردار ادا کرتے ہیں۔ کرچن سائنس کی قبولیت میں بھی یہی نظریہ کارفرما ہے مقدس مذہبی مقامات یعنی مسجد مندر اور چرچ وغیرہ پر جا کر روحانیت اور نفسیاتی بلیدگی کا احساس اس لیے ہوتا ہے کیونکہ یہ تمام مقامات شفا کی اثرات سے

چار جڈ ہوتے ہیں انسان کا یقین اور امید علاج کا راستہ کھول دیتی ہے۔

### سگریٹ نوشی کا علاج:

سگریٹ نوشی کے علاج کے لئے ذیل میں درج کیا گیا بخشن کارآمد ثابت ہوگا سگریٹ نوشی بھی جسمانی سے زیادہ نفسیاتی پہلو رکھتی ہے۔ اگرچہ تمباکو میں کوئین جیسا خطرناک مادہ موجود ہوتا ہے جس پر انسان کا جسم انحصار کرنے لگ جاتا ہے اور جب کچھ دیر تک کوئین نہ ملے تو انسان پر بے چینی کی کیفیت طاری ہونے لگ جاتی ہے لیکن اگر انسان قوت ارادی سے کام لے تو یہ طلب اتنی زیادہ خطرناک نہیں ہوتی جس پر قابو نہ پایا جاسکے۔ لیکن سگریٹ نوشی کا بظاہر یہی بے ضرر طریقہ انسان کو سگریٹ نوشی چھوڑنا مشکل بنادیتا ہے۔ اکثر نیشیات کے عادی حضرات بحالی اور پیناٹرم کے ذریعے علاج کروا کر صحت یاب ہو جاتے ہیں لیکن سگریٹ نوشی کو بے ضرر سمجھتے ہوئے سالہا سال اس پر قابو پانا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس لئے ترک تمباکو اتنا سہل نہیں جانا چاہیے اور عامل و مریض دونوں کو پوری تدبیر کے ساتھ اس کا حل ڈھونڈنے کی سعی کرنی چاہیے۔

معمول کو ایک آرام دہ کرسی پر بٹھا کر خود اس کے سامنے ایک آرام چیمز پر بیٹھ جائیں معمول کے گھٹنے اپنے گھٹنوں میں لے لیں اور اسے کہیں کہ وہ اپنی ہتھیلیوں کو آپ کی ہتھیلیوں پر رکھ دیں اب معمول سے کہیں کہ وہ معاً آپ کی آنکھوں میں دیکھے آپ بھی معمول پر توجہ مرکوز کریں کچھ ہی دیر بعد آپ معمول کی آنکھوں کو ایک خاص انداز میں ہلتا ہوا دیکھیں گے معمول کی آنکھوں کے ساتھ آپ کی آنکھوں کا رابطہ جاری رہے۔

اس کے بعد آپ جو بھی حرکت کریں گے معمول بھی وہی کرے گا کیونکہ وہ مکمل طور پر مسمرائز ہو چکا ہوتا ہے۔ اب آپ ہاتھوں کی انگلیوں کی مدد سے معمول کی آنکھوں کے پونے بند کر سکتے ہیں۔

اب آپ معمول کو حسب ذیل بخشن دے سکتے ہیں۔

تمباکو نوشی کی عادت بہت بُری ہے۔

اس کے جسمانی اور نفسیاتی نقصانات ہیں۔

اس سے منہ میں بو پیدا ہو جاتی ہے جو کہ لوگوں کے سامنے اچھا تاثر قائم نہیں کرتی۔

تمباکو نوشی سے منہ اور پھیپھڑوں کا کینسر ہو سکتا ہے۔

تمہیں فوراً سگریٹ اور تمباکو چھوڑ دینا چاہیے۔

تم ایسا کر سکتے ہو۔

تم خود بھی سگریٹ پینا نہیں چاہتے۔

وعدہ کرو کہ تم دوبارہ سگریٹ نہیں پیو گے۔

جاگنے کے بعد تم کبھی سگریٹ نہیں لو گے یا تمباکو نہیں چباؤ گے۔

اپنے الفاظ کو آہستہ آہستہ واضح اور ترغیب آمیز انداز سے دوہرائیں جب تک کہ آپ معمول سے وعدہ نہیں لے لیتے پیناٹرم نیند کی حالت چہرے پر چھکی سے یا ہوا دینے سے یا زبانی ہدایت سے ختم کی جاسکتی ہے۔

### شراب نوشی ختم کرنے کے لئے:

الکوحلک معمول کو آرام چیر یا صوفی پر بٹھائیے۔

معمول سے کہے کہ وہ اپنے ذہن کو ہر طرح کے خیالات سے خالی کر دیں۔

اپنی پہلی دو انگلیوں کو معمول کی نظروں کے سامنے سیدھے کھڑا کریں۔

معمول کے عقب سے آتی ہوئی روشنی آپ کی انگلیوں پر پڑنی چاہیے۔

معمول سے کہے کہ وہ آپ کی دونوں انگلیوں کی طرف گھورتا رہے۔

کچھ دیر کے بعد آپ دیکھیں گے کہ معمول کی آنکھوں کی پتلیاں ڈھلک سی گئیں اور چہرہ

سپاٹ ہے۔



اس مرحلے پر پہنچنے کے بعد آپ معمول کو انڈیکشن دینا شروع کر دیں۔

آپ کو نیند آ رہی ہے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

آپ کی آنکھوں کی پتلیاں سکڑ کر بند ہو رہی ہیں۔

آپ نیند کی گہری وادیوں میں ڈوبتے جا رہے ہیں۔

آپ نرم مکر واضح الفاظ میں معمول کے سو جانے تک دوہراتے رہیں۔

آپ مریض کو تجویز کریں کہ وہ ایک ہفتے تک شراب نہیں پیئے گا۔

جب وہ اگلی دفعہ آپ کے پاس آئے تو شراب نہ پینے کے بحسنز کا دورانیہ مزید بڑھا دیں

اور ہر بحسن پر یہ دورانیہ بڑھاتے جائیں۔ حتیٰ کہ وہ مکمل طور پر صحت یاب ہو جائے صحت یاب

ہونے کے بعد آپ چند مزید سیشنز کے ذریعے بتدریج فیلو آپ جاری رکھے تاکہ مریض فوری طور

پر دوبارہ شراب نوشی کی طرف مائل نہ ہو سکے۔

### نسیان:

نسیان بھول جانے کو کہتے ہیں۔ ہپناٹزم کی نیند میں معمول کو کوئی بات بتلا کر بھلائی بھی جا

سکتی ہے۔

یہ ہپناٹزم کی درمیانی قسم کی نیند میں بھی ممکن ہے۔ اور اس میں تیسرے گروپ کے لوگ

آتے ہیں۔ (دیکھئے باب پانچ)

معمول کو بحسن دیجیے کہ۔

میں تین تک گنتی گنوں گا۔

اور میں جونہی تین کہوں گا۔

آپ ایک سے دس تک۔

گنتی گنتا شروع کر دیں گے۔

آپ آرام سے گنتی گنیں۔

سکون اور آرام سے۔

لیجئے۔

ایک..... دو..... تین۔

گنتا شروع کیجئے۔

ایک..... دو۔

معمول کو بار بار گنتی گنوائیے۔ جب وہ تین مرتبہ گن چکے تو اسے دوبارہ بحسن دیجئے۔

آپ جب اسے گنیں گے۔

تو سات گنتے کے بعد۔

آٹھ کا عدد بھول جائیں گے۔

آپ سات کے بعد آٹھ کا عدد بھول جائیں گے۔

اور۔

پھر باوجود کوشش کے۔

اگلا عدد یاد نہ کر سکیں گے۔

آپ سات کے بعد بھول جائیں گے۔

آخر کار آٹھ گنتی گنیں گے۔

### جنسی مسائل کا خاتمہ:

مباشرت کے درمیان عضو مخصوص ایستادہ نہ ہونا یا وقت سے پہلے ڈسچارج ہو جانا مردوں کے اہم جنسی مسائل ہیں خواتین میں جنسی سردمہری ایک اہم مسئلہ ہوتا ہے جس کی جسمانی وجوہات

بھی ہو سکتی ہیں اور جذباتی و نفسیاتی وجہ باقی بھی۔

ہپناٹزم کے ذریعے ہر دو مرد و زن یمندرجہ بالا جنسی کمزوریوں کو دور کیا جاسکتا ہے ایک ماہر نفسیات مریض کو اس کی ازدواجی ناکامی کی وجوہات پر روشنی ڈال کر اس کی بیماری رفع کر سکتا ہے ہپناٹک نیند کے دوران پر اثر ہیشنز دے کر مرد کو استعداد کی کمزوری اور سرعت انزال سے بچایا جاسکتا ہے۔

میاں بیوی کے باہم ڈسپارچ ہونے سے دونوں کو زیادہ ذہنی آسودگی حاصل ہو سکتی ہے۔ اور اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ مرد نسبتاً زیادہ دیر تک عضو مخصوص اندام نہانی کے اندر مصروف عمل رکھے جو کہ زیادہ تر مردوں کے لیے ایک مشکل عمل ہوتا ہے کیونکہ مرد کی جنسی نفسیات کا یہ خاصا ہے کہ وہ جتنی جلدی سیکس کے لیے تیار ہوتا ہے اتنی ہی جلدی فارغ ہونے کی طرف مائل ہوتا ہے جبکہ عورت کی جنسی نفسیات کی یہ خصوصیات ہے کہ وہ آہستہ روی سے جنسی عمل کے لیے تیار ہوتی ہے اور اس عمل کو پایہ تکمیل تک پہنچنے میں اسے نسبتاً زیادہ وقت درکار ہوتا ہے بیک وقت ڈسپارچ ہونے کے لیے مرد کو چاہیے کہ جنسی لذت کے حصول کی طرف سے توجہ ہٹا کر اپنا ذہن کسی اور طرف لگائے تاکہ عضو مخصوص اندام نہانی کے ساتھ دغدغہ اور مساس کی وجہ سے سنسنی محسوس نہ کریں۔ اور زیادہ وقت حاصل کر لیں۔

عضو مخصوص کی استعداد کو قائم رکھنے کے لیے معمول کو خود اعتمادی کی کمی پر قابو پانا ہو گا تاکہ کام ہونے کا خدشہ ہی سب سے بڑا مسئلہ ہے جس کی وجہ سے بعض مردوں کو انتشار کامل حاصل کرنا اور ڈسپارچ کو موخر کرنا مشکل بن جاتا ہے اس کا علاج ہپناٹسٹ کے پاس جا کے بغیر آٹو ہیشن سے بھی کیا جاسکتا ہے اس کے لیے مریض کو چاہیے کہ سلف ہپناٹس کے ذریعے خود کو ہپناٹکنیند میں لے جائے اور خود کو اپنی پچویشن کے تناسب سے درجہ ذیل فقرات کی مدد سے ذاتی ہیشنز ترتیب دے مثلاً۔

میں ایک کمزور شخص نہیں ہوں۔

میرے اندر جنسی توانائی کے خزانے بھرے ہوئے ہیں۔

مجھے انتشار حاصل کرنے میں کوئی دقت نہیں ہوگی۔

ان انتشار کے حصول کے بعد عضو مخصوص میں استرخا (ڈھیلا پن) نہیں ہوگا۔

جنسی عمل کے دوران عضو مخصوص کی رگوں میں مکمل طور پر خون بھر جائے گا۔

میرا عضو متاثر طویل، فربہ اور مضبوط ہوگا۔

میں دخول سے پہلے خوب جنسی چھیڑ چھاڑ کروں گا مگر اپنی سنسنی خیزی پر قابو رکھوں گا۔

دخول کے بعد میں حسب خواہش سڑوک لگاتا رہوں گا۔

جب میرا ساقی منزل ہونے کے قریب ہو گا تو میں بھی اس کے ساتھ ڈسپارچ ہو جاؤں گا۔

ہپناٹزم کے علاوہ ہیشنز کے ذریعے بھی ایک ماہر نفسیات اپنے مریض کے جنسی مسائل کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے اس حوالے سے مندرجہ ذیل نکات بہت اہم ہیں۔

جنسی تعلق ایک غلط اور گندہ کام نہیں ہے۔ جس پر بات نہ کی جاسکے یہ فعل نسل انسانی کی بقا کے لیے پوری دنیا میں بنیادی اہمیت کا حامل ہے ازدواجی تعلقات کے ذریعے ایک حیثیت اور

خوش گوار معاشرتی زندگی بسر کی جاسکتی ہے اس لیے اس کے بارے میں زیادہ سے زیادہ جان

کاری حاصل کرنا ہر انسان کا حق ہے۔

ازدواجی ملاپ صرف جسمانی تعلق کا نام ہی نہیں بلکہ اس کی ذہنی اور روحانی طور پر بھی

اہمیت ہے جنسی ملاپ سے لطف اندوز ہونے کے لیے عضو مخصوص کی بجائے دماغ زیادہ اہم آلہ

ہے۔ یہ لطف اس وقت تک دو بالا نہیں ہو سکتا جب تک میاں بیوی دونوں بخوشی اس میں شامل نہ

ہوں۔

مرد کو بیوی کو جنسی ملاپ کے لیے مجبور کرنا زنا بالجبر سے کم نہیں ہے شادی مل جل کر خوشیاں

حاصل کرنے کا نام ہے۔ اور ایک اہم جذباتی رشتہ ہے لہذا ہر دوسرا مرد اور عورت کو اس بات کا احساس کرنا چاہیے اور دوسرے کا دل جیت کر تسکین حاصل کرنی چاہیے۔

عضو مخصوص کے سائز اور مرد کی طاقت کے درمیان براہ راست کوئی تعلق نہیں عضو مخصوص چھوٹا ہونے سے اس لیے فرق نہیں پڑتا اور عورت کی اندام نہانی میں لچک ہوتی ہے جو کہ ہر طرح کے سائز کے لیے فٹ ہوتی ہے مزید براں مرد کے عضو کا حساس ترین حصہ سپاری اگلا حصہ ہوتا ہے جو ایک انچ کے اندر اندر ہی ہوتا ہے۔

پردہ بکارت کا ہونا عورت کی کنواری ہونے کی دلیل نہیں ہے جبکہ پردہ کا نہ ہونا یا پھٹنا ہوا ہونا کنواری پن کے خلاف نہیں ہے بلکہ ہو سکتا ہے کہ ورزش یا کوئی سخت محنت کا کام کرتے ہوئے از خود پھٹ گیا ہو۔

ازدواجی ملاپ کے دوران عورت کا لا تعلق ہونا اور حقیقتاً بظاہر شرم کے نام پر لطف کا اظہار نہ کرنا اور محض مرد کو لطف اندوز ہونے کا حق دار سمجھنا بہت بڑی غلطی ہے۔

ازدواجی عمل کے دوران نکلنے والے سپرم بچے کی جنس کا تعین کرتے ہیں اور اس میں محض عورت کا کوئی عمل دخل نہیں ہوتا بلکہ مرد کو موسوم عورت کے بیضہ کے ساتھ مل کر لڑکی یا لڑکا ہونے کی نشاندہی کرتے ہیں۔

ازدواجی تعلقات ایک مشینی عمل نہیں ہے اور اسے معمول کی دوسری چیزوں کی طرح تصور نہیں کرنا چاہیے دخول اور حمل اتنے اہم نہیں کہ ازدواجی تعلقات کی ضرورت کو ان ضروریات پر محدود کر دیا جائے شادی پر انی ہو نیکی باوجود پیار محبت سے ایک دوسرے کا دل جیتنا ضروری ہے۔ کامیاب جنسی تعلقات کے لیے چند مزید عملی مشورہ ذیل میں رقم کیے جا رہے ہیں۔

مرد کو چاہیے کہ رک رک کر پیشاب کرے جس سے اس کے عضو تناسل کے پٹھوں میں مضبوطی آئے گی۔

باقاعدگی کے ساتھ انڈر شیو کرنا بھی عضو مخصوص کی طرف خون کی روانی کو قائل کرتا ہے جو کہ انتشار کے لیے مفید ہے۔

مقعد کے پٹھوں کو دس تا سو بار اور روزانہ سیکڑنا سرعت انزال کو دور کرنے میں معاون ثابت ہوگا۔

دخول کے دوران نظر کو چھیڑنا عورت کو جلدی منزل کرنے کے لیے نہایت اہم ہے۔  
قریب اندام میاں بیوی کے لیے عام پوزیشن کی بجائے پہلو کے بل آگے پیچھے لیٹ کر جنسی وظیفہ سرانجام دینا زیادہ اہل ہوگا اور عضو مخصوص بھی طویل محسوس ہوگا۔

مرد تھکاوٹ کا شکار ہو تو وہ کمر کے بل لیٹ کر بیوی کو اپنے اوپر بیٹھا کر جنسی وظیفہ سرانجام دے سکتا ہے۔

عضو مخصوص کی حساسیت کو کم کرنے کے لیے مارکیٹ میں بے شمار کنڈوم دستیاب ہیں۔ اگر وقت ضرورت وہ میسر نہ ہو۔ تو گلتولین جل کو صحت سے پانچ منٹ پہلے حشفہ سپاری پر مل لیا جائے تو سرعت انزال دور ہو جائے گی۔

## پیناٹرم سے جسمانی علاج

### دروزہ کا علاج:

یورپ میں ڈیوری کے لیے پیناٹرم کا استعمال روز افزوں ترقی پر ہے کیونکہ اس کے ذریعے بچے کی پیدائش کے وقت ماں کو ہونے والی دردیں با آسانی کم کی جاسکتی ہیں۔ حاملہ عورت کا ذہن ہدایت کو زیادہ آسانی کے ساتھ قبول کر لیتا ہے جسم کو کم کرنے کے لیے بھی پیناٹرم کا استعمال ایک محفوظ ذریعہ ہے پیناٹرم کے ذریعہ پیدا کی گئی بے ہوشی اٹھیر یا میں استعمال ہونے والے اکثر کیمیائی اجزاء بچے کو آکسیجن پہنچنے کے عمل میں رکاوٹ کے باعث ہوتے ہیں پیناٹرم کو احتیاطی طور



پر آپریشن شروع کرنے سے پہلے دوائیوں کے ساتھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

نوٹ: ہپناٹزم کا استعمال متبادل طریقہ علاج کے طور پر ہی استعمال کیا جانا چاہیے نارتل ڈیوری میں زچگی کی درووں کو روکنے کے لیے ہپناٹزم کا استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن پیچیدگی کی صورت میں کسی بھی طرح ہپناٹزم کو میڈیکل ایکسپرٹ کی رائے یا استھار یا کی طبی ضرورت پر فوقیت نہیں دی جاسکتی۔

### دانتوں کے درد کا علاج

دانتوں کے درد اور دانتوں کے درد کا علاج اور دانتوں کو نکالنے کا عمل ہپناٹزم کی مدد سے با آسانی کیا جاسکتا ہے دانت نکالنے کے لیے مقامی تخدیر پیدا کرنے کے لیے مارفیا جیسی ادویات کی ضرورت نہیں رہتی اس مقصد کے لیے ہپناٹسٹ کا مریض کے پاس موجود ہونا ضروری نہیں بلکہ وہ دور دراز فیصلہ سے بھی ٹیلی فون پر بات کر کے مریض کو انڈیکیشن دے سکتا ہے مثلاً۔

ہیلو میں ڈاکٹر بول رہا ہوں۔

آپ خود کو پرسکون محسوس کریں۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں۔

میں ایک دو تین کہوں گا اور آپ گہری نیند سو جائیں گے۔

اس دوران آپ بغیر درد اور تکلیف کے دانت نکلوا لیں گے۔

اب آپ کو نیند آ رہی ہے۔

اب آپ سو جائیں۔

دانت کے درد کے علاوہ جسم میں ہونے والی دیگر درووں کو بھی اسی طریقے سے دور کیا جاسکتا ہے مزید برآں بخار اور بلڈ پریشر وغیرہ بھی مندرجہ بالا طریقے کو استعمال کرتے ہوئے ہدایات

کے تھوڑے بہت رد و بدل کے ساتھ کامیابی کے ساتھ دور کیا جاسکتا ہے۔

### معدے کی بیماریوں کا علاج:

ریسرچ سے یہ ثابت ہوا کہ دماغی تفکرات اور معدے کی بیماریوں کا چولی دامن کا ساتھ ہے چنی ٹینشن کے معدے پر براہ راست مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں ٹینشن کے دوران جسم میں ایسے مضر کیمیکل خارج ہوتے ہیں جو معدے کی جھلی دار تہہ پر اثر انداز ہو کر وہاں السر پیدا کر دیتے ہیں اس لئے معدے کی بیماریوں سے بچنے کے لئے ذہن کو پرسکون رکھنا بہت ضروری ہے چونکہ ہپناٹزم میں براہ راست ہدایات کے ذریعے دماغ پر اثر انداز ہوا جاتا ہے اس لئے جب ہپناٹزم کے ذریعے مریض کے دماغ کو مضبوط کیا جاتا ہے تو دماغی پریشانیوں میں کمی ہوتی ہے جس کے نتیجے میں معدے کی خرابیاں بھی رفع ہو جاتی ہیں۔

دراصل دماغ اور معدے کے عمل کے درمیان راست مناسب پایا جاتا ہے جس طرح دماغی تفکرات معدے پر اثر انداز ہوتے ہیں بالکل اسی طرح معدے کی بیماریاں دماغ پر اثر انداز ہوتی ہیں مثلاً معدے میں گرانی اور گیس ہو تو وہ سرد درد کا باعث بنتی ہے اس لئے ہر دو صورتوں میں ہپناٹزم موثر ثابت ہوتا ہے اور معدے کے مسائل حل ہو جاتے ہیں یعنی خواہ معدے کی وجہ سے دماغی ٹینشن ہو یا دماغی ٹینشن کی وجہ سے معدے کا مسئلہ ہو ایک ماہر ہپناٹسٹ مناسب ہدایات کے ذریعے دماغ پر اثر انداز ہو کر دونوں مسئلے حل کر سکتا ہے۔

### ٹی بی کے علاج میں مدد:

ٹی بی جسم پر اس وقت حملہ آور ہوتی ہے جب انسان جسمانی طور پر کمزور ہوتا اور غذائی کالی کا شکار ہوتا ہے۔ اس وجہ سے اس میں ٹی بی کے جراثیم کے خلاف لڑنے کے لیے مزاحمت کمزور پڑ جاتی ہے جب مریض پر ٹی بی حملہ آور ہو جاتی ہے تو مختلف مسائل کی وجہ سے اس کا اپنی ذات پر اعتماد ختم ہو جاتا ہے۔ اگر ادویات کے ساتھ ساتھ ٹی بی کے مریض کو ہپناٹزم کے ذریعے خود

اعتمادی کی ہدایات دی جائے تو اس کی قوت مزاحمت میں اضافہ ہوگا اور وہ دیگر مریضوں کے مقابلے میں زیادہ سرعت کے ساتھ صحت یاب ہوگا۔

### جلدی امراض کے علاج میں مدد:

جدید ترین ریسرچ سے پتہ چلا ہے کہ جس طرح دماغی تفکرات معدے کی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں اسی طرح پریشانیوں منفی انداز فکر اور غلط طرزِ بود باش بھی جلدی امراض کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں بظاہر یہ بات تو بہت عجیب لگتی ہے لیکن یہ حقیقت ہے کہ کئی دیگر عوامل کے ساتھ ساتھ نفسیاتی کمزوریاں اور خوف جلدی بیماریوں بالخصوص ایگزیمیا وغیرہ کو دعوت دیتی ہیں جب مریض کو پتہ چلتا ہے کہ اس کے جسم کا کوئی حصہ مرض میں مبتلا ہو رہا ہے تو وہ ڈر جاتا ہے اور اس کا ہی ڈر جسم کے دوسرے حصوں میں مرض کو پھیلانے کا باعث بنتا ہے۔

ہپناٹزم میں بالواسطہ انداز میں جلدی امراض کا خاتمہ کیا جاسکتا ہے یعنی مریض کے منفی انداز فکر کا علاج کر کے اسے مثبت انداز فکر کی طرف مائل کیا جائے اور اسے تنویبی نیند کے ذریعے بخشن دیا جائے کہ اس کا جلد کا مرض ختم ہو رہا ہے اور فلاں دوائی کے اندرونی یا بیرونی استعمال سے اسے اس مرض سے مکمل طور پر نجات حاصل ہوگی ہپناٹسٹ یہ ہدایات بھی جاری کر سکتا ہے کہ اس کا مرض مزید نہیں پھیلے گا۔ چنانچہ ہپناٹک نیند سے بیدار ہونے کے بعد مریض خود کو پرسکون اور تازہ دم محسوس کرتا ہے۔

### تخدير (Anaesthesia):

جسم کے کسی حصے کو بے حس کر دینا (Anaesthesia) کہلاتا ہے۔ اس کا زیادہ تر استعمال اپریشن اور سرجری میں ہوتا ہے گہری نیند میں اس سے جو فائدہ اٹھایا گیا ہے۔ یقیناً قلم اسے بیان نہیں کر سکتا ہپناٹزم کا فرحت بخش پہلو یہی ہے کہ ایک شخص کو ہپناٹزم کی گہری نیند میں پہنچا کر اس کی ٹانگ میں ہونے کے بخشن دیتے اور پھر ٹانگ کا ٹ ڈالنے کی وہ چنداں تکلیف محسوس

نہ کرے گا۔

ہپناٹزم کی درمیانی نیند میں تخدير (Anaesthesia) جزوی طور پر ظاہر ہوتا ہے اور گہری نیند میں کلی طور پر۔

وہ لوگ جو یہ تجربہ دکھا سکتے ہیں ان کی تعداد پانچ سے بیس فیصد ہوتی ہے بے حس بھی اسی طرح پیدا کی جاسکتی ہے جس طرح دوسرے تجربات کے لیے بخشن دیئے جاتے ہیں۔ معمول جب گہری نیند کے عالم میں ہوا سے بخشن دیتے۔

آپ اس وقت گہری نیند سو رہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

میٹھی نیند.....

میں چاہتا ہوں.....

کہ آپ اپنے بائیں بازو پر توجہ کریں۔

بایاں بازو۔

آپ بائیں بازو کی طرف توجہ کر رہے ہیں۔

آپ کا بازو کندھے سے لٹک رہا ہے۔

اسے آزادانہ لٹکنے دیتے۔

آپ سمجھ لیجئے۔

آپ کا بایاں بازو نہیں ہے۔

آپ کا بایاں بازو آپ کے جسم کا حصہ نہیں ہے۔

میں آپ کے جب بائیں بازو۔

میں سوئی چھوؤں گا۔

آپ ہرگز کوئی تکلیف محسوس نہ کریں گے۔

آپ کا بایاں ہاتھ۔

بالکل سن ہوتا جا رہا ہے۔

بالکل مردہ۔

بائیں ہاتھ میں سوئی چھونے پر۔

آپ کوئی تکلیف محسوس نہ کریں گے۔

میں دو گھنٹے لگا ہوں۔

آپ کوئی درد محسوس نہ کریں گے۔

آپ سو رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

سوئی چھو کر دیکھئے۔

اگر معمول کوئی حرکت نہیں دیتا تو اس وقت درمیانی نیند میں ہے اور اگر دونوں بازوؤں میں سوئی چھونے پر کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتا تو وہ گہری نیند میں ہے۔

گہری نیند کی حالت میں اس کے جسم کے کسی حصہ کا بغیر تکلیف کے آپریشن کیا جاسکتا ہے

اور ہپنا تھراپی Hypnotherapy کی بنیاد اسی ہپناٹزم کے مظہر پر رکھی گئی ہے۔

ہپناٹزم کے ذریعے بے حسی پیدا کرنے اور آپریشن کرنے کے بہت فائدے ہیں کلوروفارم سونگھانے کے بد اثرات سے معمول بچ جاتا ہے اس کے علاوہ جوئے عام آپریشن کے بعد بے ہوش کرنے والی دواؤں کی وجہ سے آتی ہے ہپناٹزم کے ذریعے آپریشن کے بعد تے کی شکایت نہیں رہتی۔

ہپناٹزم کا مخد کے طور پر استعمال ایک نعمت سے کم نہیں آپریشن کے بعد مریض کو جہاں دوسری دواؤں سے گھنٹوں ہوش نہیں رہتا ہپناٹزم کا استعمال وہاں اپنا جادو دکھاتا ہے آپریشن کرنے کے بعد صرف چٹکی بجاتے ہی مریض فوراً ہوش میں آ جاتا ہے۔

عموماً دانتوں کی سرجری (Dental Surgery) ہپناٹزم کا استعمال مغربی ممالک میں عام ہے ہپناٹزم کے ذریعے بعض دے کر معمول کا مسوڑا سن کر دیا جاتا ہے اور ڈاکٹر آرام سے دانت نکال دیتا ہے۔

### خود کار گفتگو (Auto Matic speaking):

یہ بھی خود کار نوشت کی ہی مانند ہے مگر اس میں ہپناٹسٹ کے سوال کا جواب فوراً معمول دے دیتا ہے اس کا طریقہ بھی یہی ہے کہ معمول کو گہری نیند میں لے جا کر اس سے کوئی سوال پوچھا جاتا ہے اور معمول اگر اس کا جواب دے دے تو بہتر ورنہ اس کی حوصلہ افزائی کی جائے اور اس طرح اس سے سوال کا صحیح جواب حاصل ہو جاتا ہے یہ طریقہ بھی تحیل نفسی (Psychoanalysis) میں استعمال ہوتا ہے اور ماہر نفسیات مریض کو ہپناٹزم کی گہری نیند میں لے جا کر اس سے مرض کے متعلق سوالات کرتا ہے اور پھر آخر میں ان کو دور کرنے کے بخشن دیتا ہے اور مریض رو بصحت ہو جاتا ہے۔

### مراجعت (Regession):

ہپناٹزم کی گہری نیند کے عالم میں ہپناٹسٹ کے حکم سے مریض کو عمر گزشتہ میں لے جانا مراجعت کہلاتا ہے۔

مراجعت کے ذریعے آپ معمول کو عمر کے کسی بھی دور میں لے جاسکتے ہیں حتیٰ کہ معمول کو اپنی عمر کے اس دور میں بھی لے جاسکتے ہیں جبکہ وہ ایک سال کا بچہ تھا اس وقت اس کی تمام حرکات بچوں جیسی تھیں اسی طرح اگر آپ اس کو بخشن دے کر اس کی عمر کے پانچویں سال میں لے جائیں



گے تو اس کی تمام حرکات اسی سال کے بچوں جیسی ہوں گی اور اسی کا لہجہ اور شخصیت تک وہی ہو جائے گا۔

مراجعت ہپناٹزم کا اعلیٰ اور کارآمد مظہر ہے ماہر نفسیات جو کہ ماہر ہپناٹزم بھی ہو معمول کو ہپناٹزم کی گہری نیند میں لے جا کر ماضی کے تمام حادثات کا قلع قمع کرتا ہے جس کا اثر معمول اسی حد تک قبول کرتا ہے کہ اٹھنے پر وہ اپنے آپ کو ہلکا پھلکا اور تروتازہ محسوس کرتا ہے کیونکہ بیماری کی جڑ کو ہپناٹسٹ نے ہپناٹزم کی نیند کے دوران کاٹ پھینکا تھا۔

اگر آپ کسی معمول کو اس طرح ساٹھ سال کی عمر کا بڑھا بننے کا بخشن دیں۔ تو وہ بھی ویسی حرکات کرے گا۔ حتیٰ کہ اس عمر کا آدمی مگر یہ چونکہ عمر گزشتہ میں نہیں آتا۔ اس لئے اس کو (Change of personality) میں بیان کیا جاتا ہے۔

فرائیڈ (FREUD) نے اولاً ہپناٹزم سے بہت مدد لی مگر بعد میں اس نے مریض سے خود ہی زبانی حالات سننے کو بہتر سمجھا اور اس کو ترک کر دیا۔

### بیہوش کرنا:

ہپناٹزم کے اس مظہر کے ذریعے سرجری میں بہت استعمال کیا جاسکتا ہے (Hypnotherapy) میں بیہوش کرنا عام ہے۔ بیہوش کر کے یا تو تمام ناکارہ عضو کا اپریشن کیا جاتا ہے یا پھر مریض کے پھوڑے، پھنسی وغیرہ کاٹ کر پٹی کی جاتی ہے۔ معمول کو بیہوش کرنے کے لیے بھی اسی قسم کے بخشن دیئے جاتے ہیں۔ معمول کو درمیانی قسم کی نیند میں بھی یہ بخشن دے کر اس کو بیہوش کیا جاسکتا ہے۔

معمول کو بخشن دیجیے کہ۔

آپ اس وقت گہری نیند میں ہیں۔

اور گہری نیند سو جائیے۔

نیند..... میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

ابھی آپ کو کلوروفارم سنگھایا جائے گا۔

اور آپ فوراً بیہوش ہو جائیں گے۔

لیجئے۔

آپ کو کلوروفارم سنگھانے لگا ہوں۔

گہرے گہرے سانس لیجئے۔

گہرے۔

آپ بے خبر ہوتے جا رہے ہیں۔

آپ ڈوبتے جا رہے ہیں۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

گہرائیوں میں جا رہے ہیں۔

جاتے جائیے۔

آپ اب کوئی تکلیف محسوس نہ کریں گے۔

آپ بیہوش ہو چکے ہیں۔

آپ پانچ منٹ سے پہلے ہوش میں نہ آئیں گے۔

آپ اس وقت گہرے بیہوش ہیں۔

میری آواز سن رہے ہیں۔

سننے رہیں گے۔

اور اس طرح بار بار بخشن دینے سے وہ فوراً بیہوشی کے عالم میں چلا جائے گا اب اس کو سوئی یا

کچھ اور چھو کر اس تجربہ کو ٹسٹ بھی کر لیجئے۔

صرف اسی پہنا ٹسٹ کو سرجری کرنا چاہیے جو کہ ماہر پہنا نزم ہونے کے ساتھ کوالیفائیڈ سرجن بھی ہو۔

آپ اس کی سانس کی رفتار حرکات وغیرہ دیکھ کر بھی ٹسٹ کر سکتے ہیں کہ وہ عملی طور پر بیہوشی کے عالم میں پہنچ بھی چکا ہے یا ابھی نہیں۔

.....☆☆☆.....